БАБУШКИНЫ ТРАВКИ

# ЗДОРОВЬЯ! ДОБРОГО

БИБЛИОТЕЧКА ГАЗЕТЫ

Подп. инд. 90796

№ 9

В НОМЕРЕ

С подорожником по дороге здоровья

Картофель целитель

Лечим гайморит

Слива всем хороша

ТЕМА НОМЕРА:
ВАРИКОЗНАЯ БОЛЕЗНЬ

# ПРЕПАРАТЫ ООО НПФ «УССУРИ-ФЛОР»

Научно-производственная фирма «Уссури-Флор» — производитель уникальных препаратов нового поколения, широкого круга использования была основана в 1994 году.

НПФ «Уссури-Флор» имеет опыт работы на рынке биологически активных добавок Украины и России более 10 лет. За это время было проведено множество клинических испытаний, которые вновь и вновь подтверждали действительную эффективность изготовляемых компанией препаратов, раскрывались, в свою очередь, все более широкие их возможности, увеличивался круг их использования.

На сегодняшний день компанией разработано ряд уникальных препаратов с очень серьезными характеристиками и показаниями.

Сырье для изготовления продукции доставляется из экологически чистых районов Дальнего Востока России, Китая, а так же регионов Полтавской, Крымской и Закарпатской областей Украины.

Большая часть уникального по своим характеристикам сырья собирается в экологически чистых районах Дальнего Востока России, в частности в таежных лесах Уссурийской Тайги. Бригады по сбору сырья обладают необходимыми знаниями по технологии сбора, сушки, переработке и обладают для этого современным оборудованием.

**Нам пишут, звонят, к нам едут.**

Кто то с проблемой, кто то с радостью. Мелькает калейдоскоп лиц, характеров, возрастов. Люди приходят и уходят, но всех их объединяет одно - они едут за помощью к нам. И еще ни один человек не был разочарован.

**С уважением, директор Научно-Производственной Фирмы «Уссури-Флор»**
**Буцык Евгений Георгиевич**

**1. Диоскорея Ниппонская**
**Показания:** атеросклероз, гипертония, стенокардия, ишемия, нарушения кровообращения, сердечного ритма, отеки, высокое содержание холестерина.

**2. Антивир-Форте**
Натуральный комплексный биологически активный препарат противовирусного действия

**3. Силавин.**
Диетическая добавка на основе мелкодисперсного порошка плодов темных сортов винограда; сохраняет в первозданном виде самые ценные компоненты исходного продукта.

Повышает гемоглобин, снижает СОЕ, агрегацию тромбоцитов, нормализует формулу крови. Проявляет широкий спектр бактерицидного и противовирусного действия, в том числе при гриппе. Является иммуномодулятором. Улучшает сон и нервно-психические процессы, в том числе внимание, настроение, познавательные возможности. Нормализует психоэмоциональную возбудимость. Улучшает зрительные функции и гемодинамику глаза при патологиях сетчатки и зрительного нерва. Замедляет процессы старения и развитие атеросклероза.

Клинические исследования Силавина показали его способность восстанавливать функциональную активность всех органов и систем организма человека до физиологической нормы.

**КОНТАКТЫ:**
**Контактное лицо:** Ярослав, Евгений
**Телефон:** +380 (50) 411-66-53, Ярослав Евгеньевич
+380 (97) 204-20-87, Евгений Георгиевич (директор)
+380 (44) 562-54-81
+380 (95) 512-01-16, Светлана Сергеевна (зам. директора)
**Адрес:** ул. Харьковское шоссе 150/15, Киев, Украина




# С ПОДОРОЖНИКОМ ПО ДОРОГЕ ЗДОРОВЬЯ

**Подорожник относится к числу самых древних лекарственных средств. В своей лечебной практике подорожник использовали такие великие врачи прошлых эпох, как Диоскорид, Гиппократ и Гален. Авиценна рекомендовал листья подорожника для остановки кровотечений и заживления ран. Он писал, что подорожник эффективен от различных язв, в том числе и злокачественных, и от глубоких ран, что он «стоит в этом отношении впереди всех лекарств».**

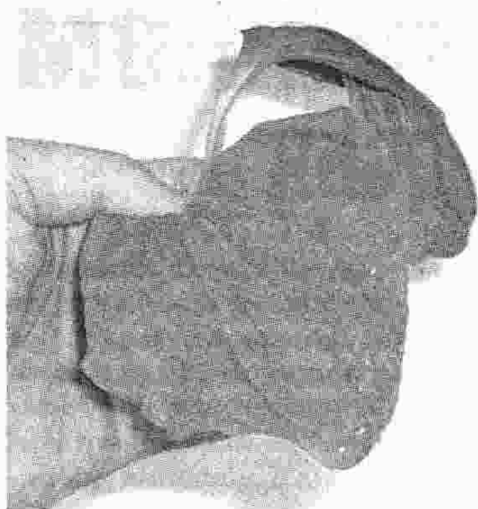
Подорожник большой — многолетнее травянистое растение. Его листья на длинных черешках собраны в прикорневую розетку, из которой поднимается не сколько колосовидных стеблей. На них расположены мелкие, невзрачные, светло бурые цветки. Русское название «подорожник» говорит о местах произрастания растения. Латинское же название этого растения plantago происходит от слова «ступня». Оно связано с тем, что по дорожник получил свое распространение по всему земному шару вследствие того, что его семена застревали в копытах лошадей, приставали к подошвам обуви человека и таким образом перенеслись на другие материки, в частности в Америку, где это растение так и называют «след белого человека».

В природе встречается несколько видов подорожника: большой, средний, малый, ланцетовидный. Все они имеют сходное лечебное воздействие, однако наибольшей целебной силой обладает подорожник большой. Целебны все части растения: листья, цветки, семена, корень. Подорожник содержит гликозид аукубин, слизь, алкалоиды, полисахариды, высшие жирные кислоты и их эфиры, дубильные вещества, флавоноиды, горечи, пектины, сапонины, аскорбиновую кислоту, витамин К.



## ПАМЯТКА ТРАВНИКА

**Заготавливают листья подорожника в период цветения растения (в мае-сентябре), срывая их руками или срезая ножами или серпами. Нельзя срезать всю розетку с корневищами, так как быстро уничтожаются заросли. Сушат сырье, расстилая тонким слоем (3-5 см) на бумаге или ткани и периодически перемешивая. Сушку заканчивают, если черешки листьев при сгибании ломаются.**



## КАК ЗАГОТОВИТЬ СОК ПОДОРОЖНИКА?

**Свежесобранные листья подорожника переберите и тщательно промойте, в последний раз — охлажденной кипяченой водой. Затем их мелко порубите или пропустите через мясорубку. Полученную кашицу отожмите через марлю, сложенную вдвое. Если вы хотите заготовить сок подорожника впрок, то добавьте к соку равный объем водки, храните в темном прохладном месте в течение года.**

## КОМУ ПОМОЖЕТ ПОДОРОЖНИК

Подорожник обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, иммуномодулирующим, отхаркивающим, спазмолитическим, антисклеротическим, антиоксидантным, антибактериальным, кровоостанавливающим, слабительным, мочегонным, мягчительным, тонизирующим, противоопухолевым действием.

Широкий спектр лечебных свойств подорожника обусловил разнообразное его применение в медицинской практике. Подорожник применяют при коклюше, пневмонии, бронхиальной астме, рожистом воспалении, гематурии, уретрите, скрофулезе, фурункулах, флегмоне, дерматитах, угрях, экземе, при укусах змей, головной, зубной и ушной боли, заболеваниях глаз, стоматитах, гингивитах, болезнях сердца и женских болезнях, при анемии, эпилепсии, сахарном диабете.

Препараты подорожника, в частности сок из свежих листьев, применяют при заболеваниях пищеварительной системы: гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной или пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, диспепсии.

Клинически установлено, что семена подорожника защищают от раздражения воспаленную слизистую оболочку кишечника, обладают легким слабительным действием и могут быть использованы при энтероколитах, хронических запорах, геморрое. Семена подорожника также применяют при недержании мочи как у детей, так и у людей пожилого возраста.

Подорожник действует дезинфицирующе, способствует заживлению ран и эпителизации. В народе подорожник иногда называют ранник, порезник, чирьевая трава за его великолепные ранозаживляющие свойства. Водный настой и свежий сок из листьев растения применяют в виде примочек и промываний при ушибах, свежих порезах, хронических язвах, свищах, нарывах.

Кроме того, при гнойных ранах, фурункулезе используют в виде компресса хорошо промытые свежие листья подорожника или завернутую в марлю кашицу из них. Отваром листьев подорожника полощут полость рта при воспалении десен, промывают воспаленные глаза. Соком подорожника смазывают высыпания при герпесе.





## ПОДОРОЖНИК ПРОТИВ РАКА

О противоопухолевых свойствах подорожника писал еще Авиценна. Подорожник издавна применяют при раковых опухолях наружно в виде компрессов. Сегодня подорожник применяют внутрь при различных новообразованиях в смеси с другими лекарственными травами. Он применяется внутрь при раке легкого, желудка, кишечника. Г. В. Лавренова рекомендует принимать подорожник в виде измельченных свежих листьев, смешанных с сахаром.

Можно принимать и настой подорожника (столовая ложка листьев на стакан кипятка — порция на день; принимают настой перед едой).

## ВОДНЫЙ НАСТОЙ ПРИ БРОНХИТЕ

**Водный настой из листьев подорожника — одно из лучших отхаркивающих средств при бронхите, трахеите, плеврите, пневмонии, туберкулезе легких, коклюше, бронхиальной астме. Настой усиливает активность мерцательного эпителия дыхательных путей. Это ведет к усилению секреции бронхиальной слизи и, следовательно, разжижению мокроты и облегчению ее выделения при кашле. Для приготовления настоя из листьев подорожника столовую ложку сырья залейте 200 мл крутого кипятка, настаивайте в течение часа. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.**

## МАМИН РЕЦЕПТ



«...Наша соседка стала жаловаться на головные боли, высокое давление. Поскольку живем мы рядом, видимся с ней каждый день, спрашиваем про здоровье. Однажды она сказала, что ее старенькая уже мама, живущая в другом городе, в письме посоветовала ей лечиться шиповником. И соседка рассказала мне подробный рецепт своей мамы. Столовую ложку корней или плодов шиповника в измельченном виде надо залить 3 стаканами воды, дважды довести смесь до кипения. Затем настаивать 3 часа, как следует укутав. Подогревать эту смесь и пить как чай целый день. Больше не принимать никакой жидкости, и вдобавок следует перейти на вегетарианскую диету. Месяца через два после начала приема этого лекарства жалобы соседки на плохое самочувствие прекратились. Значит, помог ей мамин рецепт».

**Людмила**

# ОСЕННЕЕ РАЗДОЛЬЕ

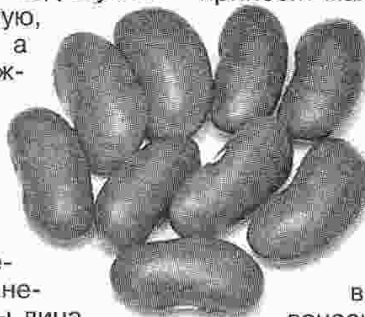
**Разнообразие и обилие овощей и фруктов в осенние месяцы в наших широтах достигает своего годового апогея. И хотя многим из нас к этому времени растительная пища порядком надоедает (то ли дело весной, когда каждый пучок укропа доставляет наслаждение!), именно осенью вызревшие в естественных условиях наши северные овощи приносят максимальную пользу организму.**

В отличие от весенних овощей и первых фруктов они практически не содержат следов искусственных удобрений и стимуляторов роста, они получили полноценную дозу солнечного света и естественных соков, так как вызревали «на корню». Ну, а уж с зимними овощами и фруктами, потерявшими все свойства, кроме «товарного вида», их и вовсе сравнивать нельзя. Вот почему именно сейчас стоит максимально заполнить свой рацион дарами природы. Ну, а если полезные, но уже поднадоевшие картофель, морковь, капуста и яблоки вам уже не по вкусу, нужно просто поискать среди обилия овощей и фруктов что-нибудь иное.

Традиционно меньшую роль в нашем повседневном питании играет **СВЕКЛА**. Как правило, мы употребляем ее только в двух-трех блюдах: борще, винегрете, сельди «под шубой». А зря! Свеклу — тушеную, вареную, запеченную, а лучше всего сырую нужно есть почаще. Ученые не перестают обнаруживать в ней все новые и новые полезнейшие свойства.

Например, издавна рекомендовалось потреблять свеклу для сохранения свежести и красоты лица. А кроме уже давно известных бактерицидных и слабительных свойств, совсем недавно были открыты и антираковые «заслуги» свеклы. Выяснилось, что именно красящие вещества свеклы обладают противоопухолевыми свойствами. Эти красители не разрушаются ни кипячением, ни желудочным соком, ученые выявили в них «гормоны молодости», активизирующие деятельность дыхательно-окислительного фермента и обмен веществ в клетке.

А так как с возрастом и при многих болезнях способность клеток к окислению снижается, употребление свеклы поможет быстрее нормализовать клеточное дыхание и задержать наступление старости. Так что вы совершенно правильно инстинктивно всегда выбирали свеклу поярче, с максимально густой темно-красной окраской. Именно эти корнеплоды приносят максимальную пользу.



Незаслуженно мало мы используем в пищу и **ФАСОЛЬ**. А ведь в ней содержится очень много богатых фосфором соединений — лецитин и холин. Они препятствуют отложению холестерина на внутренних стенках кровеносных сосудов.





Так же редко на нашем столе появляется **ТЫКВА**. А ведь это прекрасный диетический продукт. Пищевая ценность тыквы невелика, зато в ней содержатся углеводы, минеральные соли, никотиновая и пантотеновая кислоты, большое количество каротина и других витаминов.

В свежей **КУКУРУЗЕ**, которую мы традиционно считаем лишь лакомством для неприхотливых ребятишек (хотя в большинстве развитых стран кукуруза — почетный гость на столе любого достатка), множество селена, который благотворно влияет на нервную систему и обмен веществ. А ведь именно депрессиями и обострением всех хронических заболеваний так «славится» осень.



А вот сладкий или болгарский **ПЕРЕЦ** нашими соотечественниками оценен по достоинству. Многие пытаются выращивать его сами, а уж употребляют в пищу все. Польза сладкого перца определяется прежде всего высоким содержанием в нем витаминов.

По количеству витамина С он превосходит лимон, любые овощи и даже черную смородину. Причем в сладком перце витамин С прекрасно сохраняется и при заморозке, и при консервировании (в так любимом нами лечо), так как в нем нет ферментов, разрушающих витамин. А еще в перце есть достаточно редкий витамин Р, который в сочетании с аскорбиновой кислотой способствует укреплению стенок сосудов. Это очень важно при сахарном диабете. Суточную потребность этих витаминов гарантирует всего 30-40 граммов свежего, замороженного и консервированного болгарского перца в день, это примерно один некрупный перчик или половина мясистого.

Перец так же богат витаминами А, В1, В2, Ф, РР, В6 (фолиевая кислота), Е. Кроме того, в нем много ценных пектинов, яблочная и лимонная кислоты, калий, медь, цинк. железо, магний и фосфор. В медицине сладкий перец используют как поливитаминное средство при гипотонии, авитаминозах, заболеваниях сердца и печени. Особенно рекомендован сладкий перец беременным женщинам и кормящим матерям. Сок из зеленых плодов сладкого перца в изобилии содержит кремний, который жизненно необходим нашим ногтям и волосам.

Из сладких лакомств, которые осенняя природа щедро дарит нам — самое изысканное, популярное и очень полезное — **ДЫНЯ**. Она богата витаминами и минералами: аскорбиновая кислота, витамин РР, железо, каротин — вот далеко неполный список полезных веществ. Древние восточные целители считали, что именно дыня делает женщину поистине прекрасной.

Другое вполне доступное нам осенью южное лакомство — **ВИНОГРАД** — просто кладезь ценных веществ и лекарство от множества болезней. Он обладает общеукрепляющим, мочегонным, послабляющим действием, усиливает обмен веществ, способствует образованию эритроцитов, повышает гемоглобин, возбуждает аппетит, повышает систолическое давление, повышает жизненный объем легких.

## КАК ПОКУПАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ В ОБЫЧНОМ СУПЕРМАРКЕТЕ

Едва ли не каждому из нас знакома такая ситуация: время позднее, на работе был чертовски трудный день, что и пообедать толком не удалось, и дома в холодильнике, как назло, пусто. Недолго думая, мы вихрем проносимся по ближайшему супермаркету, будто цунами, сметая с полок в свою тележку все, что кажется таким аппетитным, а главное, быстрым в приготовлении.

В результате этого потребительского беспредела в нашей тележке (а в ближайшем будущем, и в нашем желудке) оказывается то, что первым под руку подвернулось. Как правило, это продукты многократной обработки с высоким содержанием сахара или всевозможных усилителей вкуса или и того и другого разом.

Большинство из нас считает, что заботы о здоровом питании — это удел фанатиков, готовых тратить свое время и деньги на поездки за натурпродуктом «на деревню к бабушке», на дотошное изучение этикеток, на дорогие товары из специализированных «зеленых» магазинов. На самом деле, это только отговорки.

Поверьте, в обычном супермаркете найдется немало гораздо более полезных заменителей тому, что обычно попадает в нашу тележку.

Несколько простых правил помогут легко, быстро и без ущерба для бюджета выбрать полезную еду:

**1. Составляем список покупок заранее!** Потратим пару минут на написание списка. Впоследствии мы сэкономим гораздо больше, избежав бессмысленного блуждания между рядами в поисках неизвестно чего.

**2. Не отправляемся за покупками на голодный желудок!** Когда в животе пусто, он начинает требовательно урчать даже при виде черствой корочки, что уж говорить о разноцветных манящих упаковках с пельменями или готовой пиццей.



**3. Возьмем за правило покупать свежие овощи и фрукты!** Это самый простой и недорогой способ обеспечить свой организм витаминами и минералами. Просто помним, что сочная груша может порадовать нас не меньше шоколадки.

**4. Проходим мимо полок с фастфудом!** Все эти лимонады, колы, чипсы и батончики делает привлекательными только реклама. Да, иногда очень хочется этой гадости, поэтому лучше просто исключить подобное из поля зрения. Как говориться, с глаз долой — из сердца вон!

**5. Свежее — отлично, но и замороженное — неплохо!** Когда на дворе зима, и цены на овощи/фрукты растут, как чужие дети, можно взять замороженные! Современные технологии быстрой заморозки позволяют сохранить в них большинство полезных веществ.

**6. Заменим кетчуп на томатную пасту!** За счет высокой концентрации помидоров в томатной пасте содержится даже больше антиоксидантов, чем в свежих томатах.

**7. Попробуем хлеб из цельных зерен!** Не исключено, что он понравится нам больше обычного белого батона.

Итак, чтобы питаться более полезными продуктами, нам вовсе не обязательно становиться вегетарианцами, веганами или ярыми сторонниками здорового образа жизни.

Немного дисциплины и самоорганизованности — и мы сами поймем, как это легко и удобно делается в пределах ближайшего супермаркета.





# ВАРИКОЗНАЯ БОЛЕЗНЬ

**Всемирно известный флеболог Р. Линтон писал, что венной патологией нижних конечностей человечество расплачивается за привилегию находиться в вертикальном положении. Так, у четвероногих животных этого заболевания не бывает. Однако все мы ходим прямо и далеко не у всех развивается варикозная болезнь. Этот недуг чаще всего связан с фактором наследственности — врожденной слабостью венозной стенки и недостаточностью венозных клапанов, особенно если присоединяются особенности трудовой деятельности — главным образом «стоячая», а также «сидячая» работа. От 20 до 30% населения страдают варикозной болезнью, причем у женщин она встречается примерно в 5 раз чаще, чем у мужчин.**

## СИМПТОМЫ СИГНАЛИЗИРУЮТ



Предварикозный синдром связан с возникновением чувства тяжести в голенях, повышенной утомляемостью ног, ощущением напряжения в ногах. Реже отмечаются пастозность (слабый, быстро проходящий отек) в области лодыжек и боль в ногах при длительном стоянии. После отдыха в горизонтальном положении или легкого массажа эти ощущения исчезают.

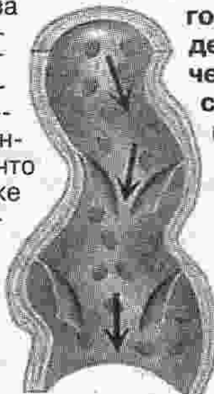
При варикозной болезни возникают жалобы на тяжесть и гудение в ногах, к концу дня ноги будто «наливаются свинцом», могут появляться распирающие болевые ощущения в икрах. Эти симптомы становятся сильнее к вечеру и проходят после отдыха. Постоянные отеки, не исчезающие за ночь, говорят о выраженной степени венозной недостаточности. Кожный зуд может быть довольно ранним симптомом варикозной болезни, однако чаще он наблюдается при выраженных нарушениях венозного оттока. Это касается первичного варикоза. Кроме того, может возникать вторичный варикоз, который обусловлен перенесенным флеботромбозом различных сегментов вен (берцового сегмента, голени или тотального флеботромбоза), то есть обусловлен образованием тромбов в глубоких венах. В отличие от тромбозов артериальных сосудов, при тромбообразовании в глубоких венах через какое-то время после острого периода происходит рассасывание тромбов. Однако одновременно с этим происходит изменение клапанного аппарата, что создает повышенное венозное давление в глубоких венах, и в этих условиях поверхностная система вен берет на себя функцию оттока. Организм не справляется с дополнительным объемом крови, и начинается вторичный варикоз — посттромбофлебетический синдром. При посттромбофлебетическом

синдроме условия для возникновения трофических нарушений — в виде изменений кожи, вплоть до трофических язв — значительно выше, чем при первичном варикозе. Чаще всего флебологи (врачи, занимающиеся венозной патологией) имеют дело с варикозной болезнью.

**У женщин варикозная болезнь развивается чаще, что физиологически связано с детородной функцией. Если имеются какие-то признаки варикозной болезни, то они усугубляются во время беременности, связанной с застоем крови в малом тазу. Таким образом, беременность приводит к более быстрому развитию варикозного расширения вен.**

## ВАРИКОЗНЫЕ УЗЛЫ И СОСУДИСТЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ

Явные проявления варикозной болезни в виде расширения магистральных вен и их притоков с варикозными узлами требуют более пристального наблюдения флеболога, а также активного лечения, включая различные хирургические мероприятия. Что касается внутрикожного варикоза в виде звездочек, или умеренных флебэктазов, то это носит в большей степени косметический характер, хотя тоже требует наблюдения и определенного лечения. Надо помнить, что появление таких звездочек уже свидетельствует о возможном последующем развитии варикозной болезни. Если наблюдаются клинические проявления варикоза в виде отечности и усталости ног к концу дня, судорог, то возможно проведение консервативных мероприятий: применения венотонических кремов, ношения профилактического или лечебного трикотажа, однако все это определяется после консультации флеболога.



Что касается варикозной болезни с проявлением варикозных узлов, то на современном этапе развития медицины здесь требуются обязательное обследование с помощью ультразвуковой диагностики (доплерографии магистральных вен) и определение состояния клапанного аппарата и коммуникантных вен.

Коммуникантные вены соединяют глубокую систему вен с поверхностной системой, являются как бы «перемычками» между этими системами. Варикоз — это, по существу, болезнь поверхностной системы вен. А флеботромбоз — заболевание глубокой системы вен. В коммуникантных венах зачастую и возникают основные проблемы, так как повышенное давление в системе глубоких вен создает сброс крови в поверхностную систему и поражает ее в виде варикозных узлов.

### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОСУДИСТЫХ СЕТОЧЕК?

**Эту проблему чаще всего следует решать не хирургическим путем, а с помощью метода склерозирования. Суть этого метода состоит во введении соответствующих лечебных препаратов в просвет флебэктазированной внутрикожной вены с целью создания флебоасептического тромбоза этой вены, после которого она перестает функционировать, уходит и не видна. Эта процедура несет как косметический, так и лечебный эффект.**





## ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ — ОСЛОЖНЕНИЕ ВАРИКОЗА



Натуротерапевт Ю. Я. Каменев говорил, что, по его мнению, удалять вены с узлами не стоит, так как эти вены являются, что говорится, «крайними» в организме, а после их удаления «крайними» становятся глубокие вены. Действительно, такой вариант возможен, ведь ничего лишнего в нашем организме нет. Однако бывает, что патологически измененные вены приносят больше зла, чем пользы. У здорового человека никто профилактически удалять поверхностную систему вен не будет. Однако дело в том, что в видоизмененной, варикозно расширенной вене с наличием узлов и застоя крови повышается риск тромбообразования, что приводит к тромбофлебиту. Тромбофлебит — воспалительный процесс, который имеет свойство повторяться, занимая все больший регион венозного русла, вызывает болевые ощущения, изменения трофики подкожной клетчатки и кожи, что может привести к образованию трофических язв. А это требует длительного и зачастую достаточно дорогостоящего лечения.

Трофические язвы бывают различного происхождения, однако если говорить о чисто венозных трофических язвах, то они поддаются лечению. Но это требует больших усилий, настойчивости пациента, а также эффективность лечения зависит от возможностей его организма, ведь зачастую трофические язвы возникают в достаточно зрелом и преклонном возрасте, когда человек уже страдает многими сопутствующими заболеваниями типа ишемической болезни сердца, мерцательной аритмии, сахарного диабета. Соответственно, лечить подобных больных гораздо сложнее. Проще не доводить до состояния трофических язв, проводить лечебные мероприятия по поводу варикозной болезни и посттромбофлебетического синдрома (вторичного варикоза) в более молодом возрасте, когда сильнее резервы организма.

Профилактика появления трофических язв заключается в планомерном и правильном лечении варикозной болезни.

На сегодняшний день одним из основных методов лечения варикозной болезни с определенной венозной недостаточностью, которая проявляется в виде отеков, болевых ощущений, является хирургическое лечение. Если вовремя и грамотно убрать измененные варикозные вены, конечно, в случае, когда есть показания к этому, то в последующем не должно быть нарушения трофики (питания тканей) и образования язв.

### ПРОФИЛАКТИКА ПРИ ПЛОХОЙ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ

**В данном случае профилактически принимать какие либо лечебные препараты не нужно — они будут малоэффективны. Однако если уже есть признаки варикозной болезни, то, учитывая возможности современной медицины, наиболее рационально сделать ультразвуковое исследование, обратиться к флебологу и проводить лечебно-профилактические мероприятия под его наблюдением.**

# ВАРИКОЗНАЯ БОЛЕЗНЬ: СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

**Общие рекомендации больным с симптомами хронической венозной недостаточности**

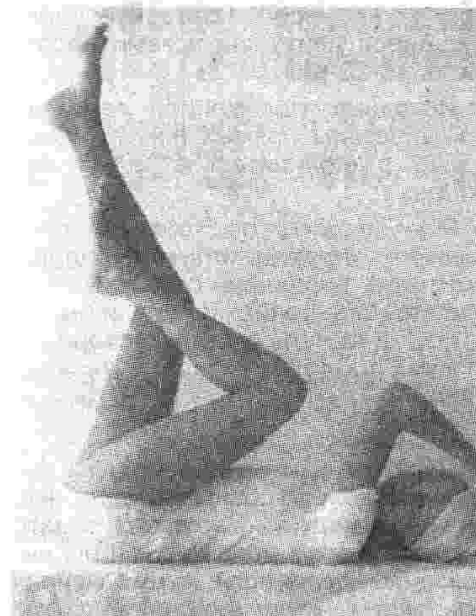
## СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Включайте в ежедневный рацион больше сырых овощей и фруктов. Ограничьте жирные, острые и соленые блюда, вызывающие жажду. Употребляйте хлеб из муки грубого помола с отрубями и гречу, 50 мл растительного масла ежедневно.
- Старайтесь больше двигаться – чаще ходите пешком, старайтесь подниматься и спускаться по лестнице, а не пользоваться лифтом и т. п.
- При длительном сидении или стоянии чаще меняйте позу. Делайте разминочные движения, если вы длительное время находитесь в пути (в поезде, самолете или автомашине). Не сидите «нога на ногу»: при набрасывании одного колена на другое создается препятствие на пути кровотока.



- Если у вас сидячая работа, то для уменьшения нагрузки на вены ног следует ставить под ноги невысокую скамеечку.
- Носите медицинский компрессионный трикотаж. Флебологи расценивают это как фундамент профилактики и лечения варикозной болезни.
- Откажитесь от высоких каблуков (выше 5 см). Обувь на высоких каблуках ограничивает сокращения икроножных мышц и мешает пружинить суставам, что ведет к застою крови в венах.
- Не подходит и обувь на плоской подошве. Используйте ортопедические стельки для коррекции плоскостопия, которое практически всегда сопутствует венозной патологии и усугубляет ее.
- Полезно массировать стопы, используя для этого массажный коврик (потопчитесь на таком коврике 5 минут утром и 5 минут вечером, перед сном). Носите по возможности массажные тапочки.
- Стремитесь избавиться от лишнего веса, так как чем больше вес тела, тем более сильное давление приходится на вены ног.
- Откажитесь от тесной одежды. Одежда, препятствующая нормальной циркуляции крови в области бедер и голеней, в частности тугие панталоны и гольфы, усиливает застойные явления в венах.
- Во время сна и отдыха держите ноги в приподнятом положении (например, подложите под ноги небольшую подушечку или сложенный в несколько раз плед).





- Вены любят водные процедуры. Например, для здоровья вен очень полезен бассейн. Перед сном целесообразно сделать водный массаж: с помощью душа помассируйте область расширенных вен водой приятной вам температуры в течение 7-10 минут. После этого обсушите ноги полотенцем и нанесите венотонический крем или гель (троксевазин, троксерутин, лиотон, венитан, Софья с экстрактом пиявки и пр.). Венотоническим кремом обрабатывают голень и далее по ходу больной вены. Ухаживайте за кожей ног и ногтями.
- Регулярно принимайте флеботропные препараты — до полутора-двух месяцев 2 раза в год. Таких препаратов сейчас много.
- На наполнение вен кровью влияет окружающая температура. При резком повышении температуры происходит переполнение вен кровью и возрастает нагрузка на венозные клапаны. Поэтому при варикозном расширении вен не следует продолжительно находиться на солнце, принимать слишком горячие ванны, а также нужно ограничить посещения парной и сауны.
- Занимайтесь подвижными видами спорта (бег, велосипед, спортивная ходьба и особенно плавание). Чрезвычайно полезны пешие ежедневные прогулки, особенно не по асфальтированным дорогам, а по лесным или парковым. Лучше же всего бродить по мелководью вдоль берега озера, реки или моря.

# ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Физические упражнения особенно эффективно улучшают циркуляцию крови в ногах и являются важнейшим средством борьбы с варикозом. Мышцы, сокращаясь, будут гнать застоявшуюся кровь, а заодно тренировать венозную стенку. Ходьба и плавание надежно предотвращают такие осложнения, как появление язв вследствие нарушения венозного оттока.

Какие упражнения можно порекомендовать при венозном застое? Любые, где задействованы ноги: бег, езду на велосипеде, приседания, упражнения «велосипед» и «ножницы», прыжки со скакалкой.

Хорошо помогают танцы. Поскольку вена не несет в своей структуре мышечного слоя, то по вене кровь оттекает за счет мышечного насоса — за счет работы окружающих

мышц, в основном мышц голени. Поэтому упражнения лечебной физкультуры при венозной недостаточности направлены главным образом на активизацию работы мышц голени, которые в первую очередь дают толчок венозному столбу.

**Улучшить кровообращение ног, а также усилить лимфоотток, который зачастую сопутствует венозной недостаточности, помогут следующие упражнения.**

Сядьте на стул, ноги прижмите друг к другу. Опускайте ноги на носки, затем на пятки. Повторите 15-20 раз.

Встаньте и обопритесь двумя руками о стену (на высоте плеч). Попеременно становитесь на носки, затем на пятки (15-20 раз).

В положении стоя: на вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе бросьте руки вниз и расслабьтесь. Повторите 20 раз.

В положении сидя на стуле ноги прижаты друг к другу: поставьте стопы на пятки. Делайте стопами круговые движения вверх-вправо-вниз-влево, а затем в другую сторону. Повторите по 15-20 раз в каждую сторону.

В положении сидя на стуле сделайте упор на пятки. Максимально потяните носки на себя, вернитесь в исходное положение. Повторите 15-20 раз.

В положении сидя на стуле поставьте правую ногу на носок, левую на пятку. Одновременно поменяйте положение ног: правую поставьте на пятку, а левую ногу — на носок. Повторите чередующиеся движения ногами носок-пятка 15-20 раз.



Исходное положение: лежа на спине, стопы прямых ног на невысокой (приблизительно 20-25 см) опоре.

Руки уложите под ягодицы. Выполните упражнение «велосипед»: имитируя вращение педалей, пр... делайте вращение вперед и на... — по 1-2 минуты в каждую сторон...

Одновременно сгибайте и разгибайте пальцы стоп и рук. Выполните 10-12 раз.

Ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль туловища. Поднимите одну ногу вертикально вверх, задержите ее в этом положении и подвигайте пальцами ноги, затем активно повращайте стопу в одну и в другую сторону. Выполните упражнение по 3-4 раза каждой ногой.

Приподнимите прямые ноги и выполните упражнение «ножницы» в горизонтальной плоскости (10-15 раз).

Выполните диафрагмальное дыхание: на вдохе передняя брюшная стенка поднимается, на выдохе живот втягивается. Темп медленный. Сделайте по 3-4 вдоха и выдоха.

Приподнимите прямые ноги и выполните упражнение «ножницы» в вертикальной плоскости (10-15 раз).

Приподнимите прямую правую ногу. Выполните ею круговые движения по часовой и против часовой стрелки (по 10 раз). Аналогично выполните упражнение левой ногой.





# РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ПРИ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ

- При лечении закупорки вен нужно одновременно принимать ванны и пить отвары различных лекарственных растений: ромашки, череды, зверобоя, веток дуба, каштана, ивы. Для ванн взять 500 г (в зимнее время — 300 г) веток дуба и столько же веток каштана и ивы, положить в эмалированное ведро, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 30 минут. Затем добавить по 200 г трав: сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя и настоять ночь. Отдельно отварить или распарить 3 буханки ржаного хлеба и влить отвар в ванну. Ванны нужно принимать ежедневно перед сном в течение 30-40 минут при 38-43оС.



- Одновременно нужно заварить 1 л кипятка смесь из веток дуба, веток ивы и веток каштана (по 1 столовой ложке), кипятить 30 минут, добавить в отвар по 1 столовой ложке трав: сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя, настоять 12 часов, процедить и добавить 2 столовые ложки йода. Пить 2-3 раза в день, в первые 2 дня по 50 мл, затем 2 дня по 100 мл, остальные дни по 150 мл. Курс лечения — 20 дней, перерыв — 5-10 дней. И снова повторить курс лечения.
- Настоять в 0,5 л пшеничной водки 50 г цветков каштана конского в течение 14 дней. Пить 3 раза в день по 30-40 капель. Курс лечения — 3-4 недели. Одновременно нужно смазывать пораженные места несколько раз в день мазью: смешать по 10 г порошка цветков ромашки, листьев и цветков шалфея, 50 г растертых плодов каштана и 5 г картофельного крахмала. Смесь залить 200 г горячего куриного жира, протомить 2,5 часа на водяной бане, настоять ночь, вновь разогреть до кипения, процедить, отжать и остудить.
- При варикозном расширении вен и тромбофлебите измельчить в порошок листья подорожника, цветки руты лекарственной и тысячелистника, кору белой вербы (лучше камбий), плоды или цветки каштана, корень алтея или малины (можно цветки и даже листья) и ромашку, взятые в равных пропорциях, тщательно перемешать, заварить 600 мл кипятка 2 столовые ложки смеси, довести до кипения и тут же снять с огня, а затем настоять ночь. Пить по 3/4 стакана утром и вечером. Из остатка сделать компресс на ночь.
- Излечить тромбофлебит можно, принимая настой листьев крапивы и соблюдая диету (не есть мясо, рыбу, ничего жареного) в течение длительного времени. Настой крапивы: 1 столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1-2 столовых ложки 3-4 раза в день до еды.
- Для лечения тромбофлебита перед сном делают ножные ванны из настоя травы сушеницы болотной. Полезны общие ванны. Для ножных ванн настоять в течение 1 часа в 10 л кипятка 150 г травы. Продолжительность процедуры 20-30 минут.
- При варикозном расширении вен утром и вечером смазывать уксусом все пораженные болезнью места и одновременно пить яблочный уксус: 2 чайные ложки на 1 стакан воды по 2-3 стакана в день.



• Растирать ноги 2 раза в день раствором яблочного уксуса по 2 чайные ложки на стакан воды.

• Хорошо рассасывает вздувшиеся венозные узлы обильное смачивание и растирание спиртовой настойкой цветков белой акации.

• При варикозном расширении вен полезны ванны из отвара коры ивы: 2 горсти ивы заварить 5 л кипятка, поставить на медленный огонь и греть 30 минут, процедить.

• При тромбофлебите накладывать на больное место 1-2 раза в день на 1,5-2 часа компрессы из отвара бодяги. Заварить 0,5 л кипятка 2 столовые ложки бодяги, настоять 2 часа.

• Отвар коры дуба действует укрепляюще на внутренние сосуды: 1 столовую ложку коры заварить 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 25 минут, настоять 40 минут. Процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

• Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку измельченных листьев или коры лесного ореха и настоять 6 часов. Пить по 3/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

• Залить 1 стаканом водки 2 столовые ложки измельченных листьев каланхоэ и настоять неделю. Этой настойкой натирать ноги, пораженные заболеванием, в течение месяца.

• Тщательно растереть в ступке свежесорванные листья и головки полыни серебристой, смешать 1 столовую ложку приготовленного сырья и 1 столовую ложку кислого молока или сметаны, нанести ровным слоем на марлю и наложить эту марлю на участки с расширенными венами на 1,5-2 часа. Такие повязки нужно накладывать в течение 4-5 дней. Через 2-3 дня лечение можно повторить.

• При варикозном расширении вен смешать равные количества арники горной и коры лещины (лесного орешника), заварить 600 мл кипятка 2 столовые ложки смеси и настоять ночь в термосе. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день до еды. На ночь следует делать компрессы из молочной сыворотки: смочить в сыворотке салфетку, обернуть ею больные места и прикрыть компрессной бумагой (во избежание опрелостей целлофаном пользоваться нежелательно) на всю ночь. Утром больные места необходимо промыть холодной водой. За неимением сыворотки можно применять компрессы из перемолотых листьев каштана конского. Более эффективны компрессы из цветков каштана (тоже перемолотых). Лечение продолжительное.

• Принимать сок из свежих цветков конского каштана по 20-25 капель в день. Настой конского каштана (50 г цветков или плодов на 1/2 л водки) принимать по 30-40 капель 3-4 раза в день. Больные вены смазывать снизу вверх утром и вечером. Можно пользоваться и настойкой цветков или плодов ясеня.

• Для лечения варикозного расширения вен прикладывать на пораженные участки компрессы из кашицы зеленых листьев чеснока. Компресс закрепить бинтами и менять его 1-2 раза в день.

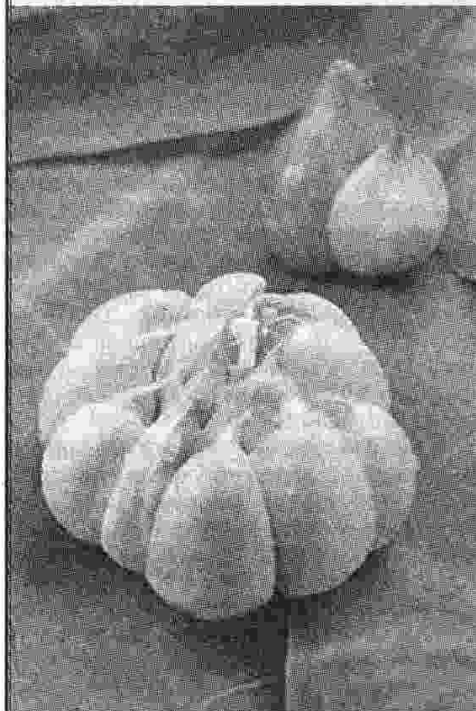
• При расширении вен походить ранним утром, до восхода солнца, в чистых хлопчатобумажных носках по росистой траве, чтобы носки хорошо пропитались водой. Когда взойдет солнце, нужно ходить в этих носках, не снимая, пока они не высохнут.





# ЧЕСНОК ОЧИСТИТ СОСУДЫ

При варикозном расширении вен в первую очередь надо укреплять сосуды. Сок чеснока содержит ряд микроэлементов (алюминий, селен, германий), которые укрепляют стенки сосудов, придают им эластичность, восстанавливают тонус сосудов. Считается, что чеснок очищает сосуды, так как он расщепляет и растворяет белок фибрин, из которого образуются кровяные сгустки.



Приготовьте настойку чеснока для очищения сосудов.

350 г отборного очищенного чеснока мелко нарежьте и измельчите пестиком в глиняной, стеклянной или деревянной посуде. Чесночной кашице дайте отстояться в темном месте, затем отберите приблизительно 200 г самой жидкой кашицы и залейте ее 200 г медицинского спирта (можно его заменить водкой). Плотно закрыв смесь, поставьте ее на 10 дней в темное прохладное место, но желательно не в холодильник, затем отожмите через плотную льняную ткань и полученную жидкость опять поставьте в темное прохладное место на 2 дня.

**Готовую чесночную настойку принимают по схеме:**

| Дни | Завтрак (капли) | Обед (капли) | Ужин (капли) |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | 7 | 8 | 9 |
| 4 | 10 | 11 | 12 |
| 5 | 13 | 14 | 15 |
| 6 | 15 | 14 | 13 |
| 7 | 12 | 11 | 10 |
| 8 | 9 | 8 | 7 |
| 9 | 6 | 5 | 4 |
| 10 | 3 | 2 | 1 |

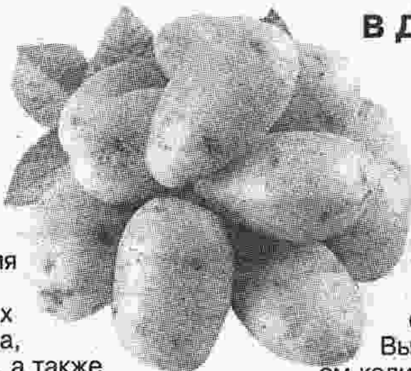
Оставшуюся настойку пейте по 25 капель три раза в день до полного ее употребления. Целесообразно проводить такое очищение сосудов каждый год.

Можно воспользоваться и таким «чесночным» рецептом народной медицины. Измельчите 250 г очищенного чеснока, залейте 350 г жидкого меда, настаивайте в течение 2 недель. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

# КАРТОФЕЛЬ ЦЕЛИТЕЛЬ

**По содержанию полезных веществ картофель — ведущий в нашем питании пищевой продукт с лечебно-профилактическими и диетическими свойствами.**

Клубни картофеля обладают противовоспалительными, спазмолитическими, ранозаживляющими, мочегонными свойствами, что учитывается при составлении диеты для больных с заболеваниями сердца, почек, желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ.



В картофельных клубнях содержится до 15% крахмала, 1-2% белка, 0,5-1% сахаров, а также немного клетчатки, жира, лимонной, яблочной и щавелевой кислот.

Картофель богат микроэлементами, особенно калием (568 мг в 100 г картофеля), а также фосфором, кальцием, железом, магнием, йодом; содержит витамины: С, В1, В2, В6, РР, фолиевую кислоту и от 11 до 56% каротина (провитамина А).

Наиболее ценное свойство картофеля как витаминоносителя определяется наличием в нем витамина С: в 200 г свежего картофеля, сваренного в мундире, содержится почти суточная норма этого витамина. Однако содержание в картофеле витамина С со временем снижается. Так, если в недавно выкопанном картофеле содержится порядка 40 мг% витамина С, то к весне остается не более трети первоначального количества. Надо отметить, что витамин С дольше сохраняется в здоровых клубнях.

**Клубни с желтой мякотью богаче каротином, поэтому такие сорта картофеля полезнее, особенно людям, работа которых требует хорошего зрения.**

## В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

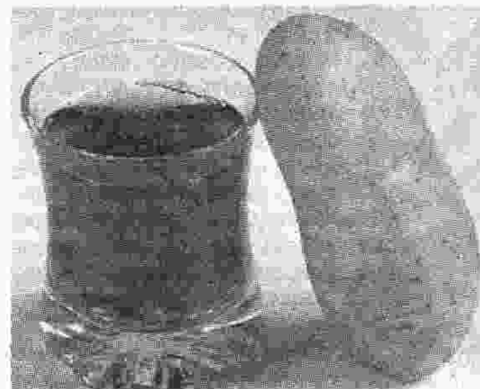
Картофель обладает болеутоляющими, обволакивающими, противовоспалительными, ранозаживляющими, спазмолитическими свойствами. Высоким содержанием калия обусловлено мочегонное действие картофеля, что учитывается при составлении диеты для почечных и сердечных больных.

- Вдыханием картофельного пара лечат заболевания верхних дыхательных путей. Отварите картофель в мундире, слега разомните клубни и, накрыв голову большим полотенцем, вдыхайте картофельный пар.
- При высокой температуре натрите на терке сырую картофелину с кожурой, в полученную массу добавьте 0,5 ст. ложки уксуса, перемешайте. Выложите массу в марлю и приложите ко лбу в виде компресса.
- При кашле прогрейте грудь картофелем. Для этого отварите картофель в мундире, немного разомните, положите в холщовый мешочек и приложите к груди на час. Сверху накройте полотенцем и следите затем, чтобы не обжечься.
- При гипертонии принимайте по столовой ложке сырого тертого картофеля за 30 минут до еды в течение 14 дней.
- При артрите воспользуйтесь картофелем, содержащем больше соланина. Позеленевший картофель вместе с кожурой натрите на терке, полученную массу положите в горячую воду и нагрейте до температуры чуть выше 38°С. Затем эту массу, не отжимая, положите в полотняный мешочек, толщина картофельного слоя должна быть 1,5-2 см. Этим мешочком оберните больное место, прикройте клеенкой и прибинтуйте. Такой компресс надо наложить на всю ночь.
- Для очищения суставов, избавления от мочекаменной болезни полезно пить отвар, где варился молодой картофель. Две недели ежедневно пьют отвар, другую — делают перерыв.
- Тертый сырой картофель прикладывают к пораженным участкам кожи при экземе, ожогах, трофических язвах, болезненных мозолях, при острых дерматитах, развившихся после рентгеновского облучения.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

**При кулинарной обработке картофеля учитывайте, что чем быстрее он сварен, тем больше в нем витаминов. Для сохранения максимального количества витамина С погружайте клубни сразу в очень горячую воду, причем лучше варите картофель в мундире.**
**В кипящий суп или борщ добавляйте нарезанный картофель за 20-25 минут до окончания варки.**



## ЦЕЛЕБНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм, однако его рекомендуется принимать только до февраля, так как далее в клубнях возможно излишнее накопление соланина.

Сок сырых клубней показан при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка, запорах, сахарном диабете, гипертонической болезни. Принимают свежий сок картофеля по 1/3 стакана разведенного сока (1:1) за 30 минут до еды в течение 2-3 недель.

Народная медицина рекомендует пить картофельный сок при геморрое — по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. При метеоризме полезно ежедневно натощак выпивать по стакану картофельного сока, после этого час ничего не есть и желательно 30 минут полежать. Курс лечения — 10 дней.

При варикозном расширении вен места со вспухшими венами несколько раз в день смачивают соком свежего картофеля или накладывают повязки, смоченные в этом соке. Целесообразно такую процедуру совмещать с употреблением картофельного сока и внутрь.

### ВНИМАНИЕ!

**Не рекомендуется употреблять в пищу и, конечно же, использовать для лечения сильно проросшие и позеленевшие клубни. Дело в том, что во всех частях растения содержится ядовитый гликоалкалоид соланин. К весне и лету под кожурой долго хранящегося картофеля скапливается значительное количество соланина, поэтому у старого картофеля кожуру следует срезать толстым слоем.**



## ЦВЕТКИ КАРТОФЕЛЯ ПРОТИВ ОПУХОЛЕЙ

Цветки картофеля применяются при раковых опухолях, однако лишь в народной медицине. Цветки бывают белого и синего цвета, они содержат ядовитый гликозид соланин.

Для приготовления настоя берут столовую ложку сухих цветков, заливают 2 стаканами крутого кипятка, настаивают 3 часа в термосе. Принимают по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 21 день. При необходимости лечебный курс повторяют через неделю. Имеются сведения, что некоторые больные полностью излечиваются после одного курса лечения настоем, приготовленным таким образом.

Оставшийся настой можно применять наружно в качестве примочек на раковую опухоль.

## ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

Эффективны картофельные питательные маски на лицо. Отваренный в кожуре клубень картофеля очистите, разомните, добавьте столовую ложку молока, сливок или сметаны и получившуюся теплую кашицу нанесите ровным слоем на лицо. Через 15-20 минут смойте прохладной кипяченой водой. После такой маски кожа станет упругой, гладкой, исчезнут морщинки. Особенно эффективны такие маски при сухой коже и лечении солнечных ожогов.

При стареющей, вялой, дряблой коже в теплое катофельное пюре добавляют желток и столовую ложку молока. Маску наносят на лицо и шею, затем смывают настоем мяты и цветков липы, взятых в равных частях.



## ГОТОВИМ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕКАНКИ

**Для приготовления 4-5 порций запеканки понадобится 1 кг картофеля. Картофель отварите, добавив во время варки немного соли, затем истолките, чтобы не было комков. В теплый картофель вбейте 3-4 яйца. Далее все перемешайте и проверьте, хорошо ли посолена картофельная масса. Теперь займитесь приготовлением начинки. Начинка может быть мясная, рыбная, грибная, овощная — на любой вкус.**

### Грибная начинка

- Свежие грибы отварите 15 минут, нашинкуйте и по- тушите с луком под крышкой в течение 15 минут.
- Сушеные грибы нужно предварительно замочить в воде (можно на ночь), затем промыть, отварить. После этого грибы мелко нашинкуйте или пропустите через мясорубку и обжарьте с луком и морковью.
- Соленые грибы нашинкуйте и смешайте с обжарен-ными луком и морковью.

После того, как вы подготовили начинку для запеканки, разделите картофельную массу на две части. Форму для выпекания смажьте маслом, одну часть картофеля уложите на дно емкости, затем выложите подготовленную начинку, другую часть картофеля равномерно укладывайте поверх начинки. Поставьте в горячую духовку и выпекайте до появления золотистой корочки.



# КАК СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ?

Людей, которые страдают резкими скачками давления, делят на две группы. Первая группа — это гипертоники, люди у которых наблюдается повышенное давление, а вторая —гипотоники, те у которых давление опускается ниже нормы. У человека, склонного к повышению давления, может быть и низкое давление. В течение одного дня у него давление может меняться, к примеру с утра оно может быть высоким, вечером сильно снизится. В этом случае необходимо выпить несколько капель фармадипина, которое помогает при резком понижении давления. Однако принимать самостоятельно препараты и заниматься самолечением при постоянных скачках давления не следует. Прежде необходимо установить причину болезни, что может сделать только опытный специалист. Наблюдаться и лечить постоянные изменения давления необходимо строго под наблюдением врача.

При повышенном артериальном давлении у человека появляются головные боли, нарушается сон, снижается работоспособность и самочувствие. Состояние человека улучшается только после принятия препаратов гипотензивного действия, принимать которые многие гипертоники вынуждены постоянно. Есть также много способов эффективного снижения давления народными средствами, которые могут применяться как отдельно, так и в комбинации с приемом препаратов, назначенных врачом. Лечение гипертонии народными средствами можно начинать после предварительной консультации со специалистом, который подскажет возможность лечения выбранным вами способом с учетом особенностей вашего организма.



А способов быстрого снижения давления народными средствами множество, вот некоторые из них:

**1. Отвары, настои и сок крапивы.** Трава и корни крапивы нормализируют давление и улучшают состояние крови. Самое быстрое действие оказывает сок крапивы. Принимать его необходимо по одной столовой ложке три раза в день. Можно готовить настои из сухих листьев и корней крапивы.

**2. Настои, компоты, сок плодов калины.** Плоды калины оказывают целительное действие на сердечно-сосудистую систему, понижают давление и усиливают работу сердца. Плоды калины лучше всего перед тем, как залить кипятком, растереть. Затем залить водой из расчета на 2 ст. ложки ягод один стакан кипятка. Настой пить с ме-

дом. Для более быстрого действия необходимо пить сок из свежеотжатых плодов калины.

**3. Клюквенный сок, смешанный со свекольным соком из расчета 1:1, помогает быстро снять спазмы в сосудах при гипертонической болезни.** Ягоды клюквы повышают эластичность и прочность стенок сосудов, снижают давление и уменьшают головные боли. Также помогает снизить давление настои ягод и листьев клюквы, которые необходимо заваривать в термосе. Свекольный сок можно пить и отдельно для нормализации давления, особенно полезно его пить вместе с медом.

**4. Лук и чеснок.** Принимая внутрь спиртовые и водные экстракты чеснока можно быстро нормализовать давление. Полезно при гипертонической болезни употреблять с пищей по 1 зубчику чеснока в день. Если два раза в день употреблять в пищу свежий лук, то это тоже помогает снизить давление. Можно приготовить луковый коктейль, добавляя в соки грейпфрута, граната, апельсина по одной ложки лукового.



**5. Чай из сбора валерианы, пустырника, тмина и боярышника.** Приготовить чай из сбора валерианы, пустырника, тмина и боярышника сегодня не представляет особых проблем. Эти травы продаются в каждой аптеке. А такой целебный чай оказывает очень хорошее действие при спазме сосудов и повышенном давлении. Можно добавить в чай и плоды шиповника, заваривать чай в этом случае необходимо в термосе. При помощи лекарственных трав на организм оказывается комплексное воздействие. Все сборы для чая необходимо выбирать с учетом индивидуальных особенностей организма.

**6. Березовый сок, отвар листьев и почек березы.** Березовый сок эффективно снижает давление, укрепляет сердце и сосуды. Настои из листьев и почек березы нормализует деятельность почек, давление и обмен веществ в организме. Листья и почки березы залить кипятком и дать настояться в течение 1 часа. Пить настой по 50 мм 4 раза в день.

**7. Киви, апельсины, лимоны и орехи.** Чтобы нормализовать давление надо ежедневно есть по 3 штуки киви. Дело в том, что в киви содержится много калия, который способствует нормализации давления. Благодаря повышенному содержанию витамина С апельсины и лимоны также способствуют понижению давления. Если съедать ежедневно по сто граммов грецких орехов, то давление понизиться и исчезнут головные боли.

**8. Печеный картофель.** Обыкновенный картофель, запеченный в кожуре, укрепляет сердечную мышцу и сосуды, нормализует давление. В запеченном картофеле содержится много калия и магния, необходимого для нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы.

**9. Зеленый чай.** Сегодня о пользе зеленого чая от многих болезней можно услышать везде. Особенно необходимо пить зеленый чай людям с повышенным давлением. Эффект действия чая усиливается, если в чашку с чаем добавить ломтик лимона.



# ДРАГОЦЕННОЕ СЕРДЕЧКО

**Болезни сердца считаются типично взрослыми недугами, по крайней мере, в представлении большинства взрослых, у детей сердце не болит. Но исключения, как известно, бывают из любых правил, и иногда, приводя ребенка на прием к педиатру, родители узнают, что у малыша шумы в сердце и ему необходима консультация кардиолога. К сожалению, многие родители относятся к этому довольно легкомысленно, считая, что нет причин беспокоиться, раз ребенок ни на что не жалуется и хорошо себя чувствует.**

**Это очень распространенная и опасная ошибка, ведь шумы в сердце у малыша могут свидетельствовать о наличии порока сердца, который рано или поздно проявится, и чем позднее это произойдет, тем сложнее будет справиться с болезнью. Поэтому любые неполадки в области сердца малыша требуют пристального внимания родителей и врачей.**

## ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Многие сердечные болезни у детей протекают незаметно и проявляются лишь в школьном возрасте. Но заподозрить проблемы с сердцем можно по некоторым внешним признакам: постоянная влажность ступней и ладоней, неожиданные приступы бледности, посинение губ и области вокруг глаз, головокружения, потеря сознания, головная боль, сопровождающаяся тошнотой. Малыш с больным сердцем плохо переносит физические нагрузки, устает даже от короткого подъема по лестнице или быстрой пятиминутной ходьбы. Таким деткам больше всего нравится находиться в тишине.



## ОБСЛЕДОВАНИЕ НЕОБХОДИМО!

Если врач-педиатр направляет вас к кардиологу, не откладывайте визит на потом. Кардиолог проведет обследование, с помощью которого выяснится, есть ли у малыша проблемы с сердцем. Для точной диагностики необходимо комплексное обследование, поэтому ребенку сделают электрокардиограмму и эхокардиограмму.

Электрокардиограмма покажет, есть ли у ребенка нарушения сердечного ритма, и если да, то какие. А эхокардиограмма выявляет причину нарушений в работе сердца малыша — на сегодня это один из самых точных и информативных методов.

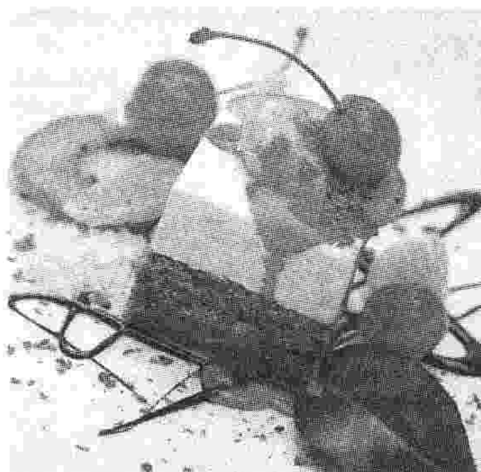
Возможно, малышу назначат и рентгеновское исследование, чтобы узнать размеры и форму сердца и состояние легких. Вообще, все эти методы абсолютно безболезненны и не доставят никакого беспокойства ребенку. Но все-таки лучше заранее объяснить малышу, что процедуры безопасны. После обследования ребенка кардиолог решит, какая программа лечения требуется малышу и нужна ли операция. По возможности врачи стараются отложить операцию, оттянуть время, насколько возможно, подождать пока все органы ребенка полностью вырастут и сформируются. Если же операцию откладывать нельзя, ее проводят. Бояться хирургического вмешательства не стоит — сегодня механизм проведения операций на сердце у детей отработан до мелочей, поэтому просто доверьтесь лечащему врачу и следуйте всем его рекомендациям.

# СЛАДКОЕ НО ПОЛЕЗНОЕ

**Почему все цветное, ароматное и сладенькое — такое вредное? Шоколадные батончики, леденцы, желейки, карамельки обязательно содержат много сахара, стабилизаторов и консервантов. Но как отказать малышу в сладеньких лакомствах, это ведь так вкусно... На самом же деле, нужно только желание и немного вашего времени, чтобы ребенок отказался от магазинных сладостей.**

## МАМА, МАРШ НА КУХНЮ!

Безусловно, на кулинарные изыски времени совсем нет. Однако давайте посмотрим на это с практической точки зрения. Если выделить один час для приготовления чего-то сладенького и вкусненького для маленького карапуза, в конечном итоге можно избежать многих проблем, связанных со здоровьем и самочувствием ребенка. Так что, быстрее на кухню в поисках альтернативы для шоколадного батончика, ведь здоровье малыша зависит, прежде всего, от правильного питания!









## ПЕЧЕНЬЯ, ПИРОЖНЫЕ, ТОРТЫ...

Наверное, каждый из нас с детства помнит необыкновенный запах выпечки, который часто доносился из кухни. Попробуйте обеспечить и своему ребенку такие незабываемые воспоминания...

При приготовлении сладостей для своего малыша, придерживайтесь нескольких правил, чтобы пища была не только вкусной, но и полезной:

- В маргарине содержаться опасные для человеческого организма трансизомеры. Всегда заменяйте его сливочным или растительным маслом.
- Вместо белого сахара используйте тростниковый сахар, фруктозу или мелассу.
- Пшеничную муку смешивайте с мукой крупного помола (в пропорции 1:1). Мука крупного помола обеспечит выпечке много клетчатки, а пшеничная станет гарантией того, что тесто хорошо подойдет.
- Добавляйте свежие или сушеные фрукты — это очень вкусно и полезно!
- В питании детей не должны использоваться разрыхлители для теста.

## ФРУКТОВЫЙ РАЙ

Свежие или сушеные фрукты — это прекрасное лакомство, которое может вполне заменить ребенку конфеты и леденцы. И хотя сухофрукты содержат много сахара, это без сомнений настоящий кладезь витаминов и микроэлементов. Например, 10 сушеных абрикосов покрывает суточную потребность в витамине А и ... потребности в витамине С. Кроме того, такие фрукты детки могут жевать как и свои любимые желейки. Безусловно, самыми полезными для здоровья малыша являются свежие фрукты (не забывайте, мыть и очищать плоды от кожуры). А какие вкусные компоты и кисели из свежих фруктов! Если ваш ребенок мечтает о чипсах, дайте ему их! Приготовьте, например, чипсы из яблок. Нарежьте яблоки тонкими ломтиками и положите на 2 часа в разогретую до 80°С духовку. Вкуснятина!

Еще можно внести разнообразие в рацион малыша молочными и творожными пудингами или натуральными йогуртами с фруктами.

Сладости малышу следует давать на полдник или на десерт, но не в качестве поощрения. Вкусные лакомства также не могут служить полноценной едой. Не позволяйте ребенку есть вкусности между приемами пищи, ведь это может сбить аппетит. И помните, здоровье детей в руках родителей!



# ГРИБЫ — ЛЕСНЫЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

**Лесные грибы — белые, подосиновики, подберезовки, маслята, лисички, рыжики — используют практически во многих национальных кухнях. И это неудивительно: лесные грибы вкусные, ароматные и сытные — любое блюдо с ними становится необыкновенным.**

Однако при работе с лесными грибами неплохо знать и соблюдать некоторые правила.

Хранить свежие грибы в холодильнике можно не более двух-трех суток. В противном случае их стоит заморозить или посушить. Благородные грибы — белые, подосиновики и подберезовики можно замораживать сырыми (их надо только тщательно вымыть и высушить). Другие грибы лучше предварительно отварить.

Белые грибы чистить практически не нужно — следует только соскоблить землю у основания ножки. У подберезовиков и подосиновиков принято соскабливать кожицу с ножки. А вот у маслят придется снимать кожу со шляпок — она довольно сильно горчит. А вот с опятами и личисками делать ничего не надо — только помыть.

И главное: если вы не уверены в том, что за гриб перед вами, — не стоит рисковать.



## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Люди употребляют грибы с незапамятных времен. Доказано, что трюфели были изысканным блюдом уже 4 тысячи лет тому назад.

В старину грибы ценились настолько, что у древних римлян они продавались на вес серебра и золота. Если верить историческим хроникам, наибольшим знаком уважения к гостям было подать собственноручно приготовленные блюда из грибов на серебряной тарелке.

Уже при императоре Тиберии сложили хвалебный гимн так называемому цезарскому грибу (Amanita caesarea).

Цезарский гриб и сейчас является ценным съедобным грибом во Франции и южной Европе. К сожалению, у нас его можно встретить очень редко в некоторых районах Крыма или в Закарпатье. Ему требуется светлый лес и много тепла .

В средние века распространились учения о том, как правильно собирать и употреблять грибы, поскольку участились случаи отравления.

В те смутные времена грибы не только употребляли в пищу и лечились с их помощью, но и использовали грибы для изготовления ядов.



## ГРИБЫ В ОСТРОМ МАРИНАДЕ

**Грибы — 1 кг, вода — 1 л, соль — 3 ст. ложки, лавровые листья — 5 шт., перец жгучий — 5-7 шт., гвоздика — 3-4 бутона, корица, чеснок — по вкусу, уксус 9% — 320 г.**

Очищенные грибы отварить в подсоленной воде, воду слить, грибы уложить в подготовленные банки.

В воду добавить соль, специи, довести до кипения, варить 20-30 минут. Охладить, добавить уксус. Залить рассол в банки с грибами, банки закатать. Хранить в холодном месте.

## ГРИБЫ МАРИНОВАННЫЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

**Грибы — 1 кг, соль — 1 1/2 ст. ложки, эссенция уксусная — 2 ч. ложки, вода — 1 1/2 стакана, специи — по вкусу.**

Грибы промыть, опустить в воду и довести до кипения. Затем добавить соль, уксусную эссенцию и специи, перемешать. Прокипятить смесь в течение 20-25 минут, остудить. Разложить грибы вместе с жидкостью в подготовленные банки, прикрыть крышками и пастеризовать 10 -15 минут. Затем банки закатать и охладить.

## БЕЛЫЕ ГРИБЫ В МАСЛЕ

**Белые грибы, растительное масло, сливочное масло.**

Грибы промыть. Обсушить, обжарить в растительном масле до полуготовности, остудить. Подготовленные грибы переложить шляпками вверх в банки, заливая каждый ряд растопленным сливочным маслом, оставить на несколько часов. Затем банки закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в холодном месте.

Перед подачей грибы прожарить до готовности.



## ВНИМАНИЕ!

**Убедитесь в том, что ВСЕ собранные вами грибы съедобны! Если гриб вызывает хоть малейшие сомнения — выбрасывайте его немедленно! Не рискуйте своим здоровьем и здоровьем вашей семьи! Один ядовитый гриб или его часть испортит все блюдо, все блюдо полностью станет несъедобным! Не жалейте, выбрасывайте сомнительные грибы, перспектива вкусного ужина не стоит риска оказаться в больнице.**

## ГРИБЫ В ТОМАТЕ

**Для этих консервов лучше брать белые грибы или подберезовики.**

Грибы перебрать, очистить и вымыть. Крупные шляпки нарезать на половинки или четвертинки. Ножки тоже порезать на части. Если грибов много, то по мере очистки их надо класть в подсоленную воду (1 ч. ложка соли на 1 л воды), чтобы они не темнели. Подготовленные грибы положить в кастрюлю с небольшим количеством подсоленной горячей воды (на 1 кг очищенных грибов берут 200 г воды и 15 г соли). Варить грибы на слабом огне 20 минут, осторожно помешивая и снимая пену. Готовые грибы обычно оседают на дно кастрюли, и их затем следует откинуть на дуршлаг.

Предварительно приготовить пюре из свежих помидоров таким образом. Хорошо вызревшие красные помидоры разрезать на несколько частей, положить в кастрюлю и варить, все время помешивая. Разваренные помидоры протереть через сито. Протертую массу

снова поместить в кастрюлю и, непрерывно помешивая, уварить в 2-3 раза. К концу варки на каждый 1 кг пюре добавить В× ложки соли, 1,5-2 ложки сахара, 1 лавровый лист, уксус по вкусу.

В кипящее пюре переложить грибы (30% пюре от веса грибов), дать 1 раз прокипеть, разлить в горячие банки, накрыть крышками и стерилизовать при слабом кипении воды в кастрюле: пол-литровые банки — 30 минут, литровые — 35 минут. Если нет свежих помидоров, то томатную заливку можно приготовить из готового томатного пюре или пасты, разбавив водой.

## САЛАТ ГРИБНОЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ

**Грибы — 1 кг, морковь — 1 кг, помидоры — 1 кг, укроп — 100 г, уксус 9%-й — 1 ст. ложка, соль, перец, лавровый лист, лук репчатый — 1 кг.**

Грибы (лучше грузди) крупно нарезают и варят в соленой воде, охлаждают. Помидоры нарезают дольками, репчатый лук — кольцами, морковь натирают на терке. Перемешивают и заправляют солью, перцем, растительным маслом, затем тушат 30 мин при слабом нагреве, добавляют мелко нарезанную зелень укропа и вливают уксус, прогревают еще 10 мин, раскладывают в банки и закрывают пергаментом или полиэтиленовой крышкой. Хранят на холоде.

## ГРИБНАЯ ИКРА

**Грибы свежие (лисички, опята, белые, подберезовики, подосиновики) — 5 кг, лук репчатый — 1/2 кг, масло растительное — 1 стакан, соль крупная — 1 стакан**

На каждую пол-литровую банку: яблочный уксус — 1 ст.л., несколько веточек укропа, несколько веточек петрушек.

Свежие грибы почистите и тщательно промойте в холодной проточной воде. Сложите грибы в кастрюлю, добавьте 800 мл воды и соль. Варите на небольшом огне 25-30 мин. Во время варки несколько раз перемешайте грибы деревянной ложкой, снимите пену. Готовые грибы должны осесть на дно, а бульон стать прозрачным.

Шумовкой достаньте грибы из кастрюли и горячими измельчите в комбайне, пропустите через мясорубку или мелко порубите ножом.

Лук нарежьте кружочками и поджарьте на сковороде до золотисто-желтого цвета в растительном масле. Пропустите через мясорубку и добавьте в измельченные грибы.

В зависимости от количества получившейся смеси пропорционально добавьте в нее уксус и мелко нарубленную зелень укропа и петрушки. Хорошо перемешайте и плотно уложите в стерильные пол-литровые банки.

Накройте стерильными крышками, стерилизуйте в кипящей воде 45 мин. и закатайте. Храните в холодильнике.

## НА ЗАМЕТКУ

**Для поддержания белкового баланса в организме человека достаточно всего 100 граммов сухих грибов сутки. В сушеных грибах содержится до 20% клетчатки и 15% углеводов. В грибах много минеральных веществ, таких, как калий, железо, натрий, марганец, йод, сера, цинк, медь, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека. В опятах, маслятах, шампиньонах и лисичках особенно много цинка и меди, которым принадлежит важная роль в кроветворении. Сто граммов вареных опят полностью удовлетворяют суточную потребность организма в этих минеральных веществах.**



## ГРИБЫ В УКСУСЕ ПО-БОЛГАРСКИ

Мелкие грибы, укроп, растительное масло,. черный перце, хрен или уксус.

**На литр жидкости — 1 часть уксуса, 1 часть воды и по 2 ст. ложки соли.**

Мелкие грибы отварить в подсоленной воде 10-15 мин. Отцедив воду, охладить и уложить в небольшие стеклянные банки, перекладывая ветками укропа. Потом залить маринадом, банки закатать. Перед подачей на стол полить растительным маслом, приправить черным перцем, хреном или уксусом. Маринад: на литр жидкости — 1 часть уксуса, 1 часть воды и по 2 ст. ложки соли.

## САЛАТ ГРИБНОЙ С КУРИЦЕЙ

**Курица отварная — 200 г мякоти, лук в шелухе — 100 г, масло растительное — 50 г, огурцы соленые — 100 г, зелень укропа рубленая — 100 г, сметана — 100 г, грибы лисички обжаренные — 200 г.**

Лук нарезать кольцами и обжарить в масле. Огурец нарезать мелкими кубиками.

Куриную мякоть и грибы нарезать соломкой, соединить с луком, огурцом, укропом и заправить сметаной. Салат оформить огурцом и зеленью.



## СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

**Молоко — 500 мл, крупа манная — 2 ст. л., лук репчатый — 1 луковица, морковь — 1 шт., 1 большой белый гриб, 4-6 шт. маленьких белых грибов, картофель — 3 шт., 500 мл воды, масло растительное — 2 ст.л.**

Грибы тщательно очистить и промыть теплой водой. Лук, морковь и картофель очистить. Натереть на крупной терке лук, морковь и большой белый гриб.

В кастрюле разогреть растительное масло. Обжарить измельченные овощи и гриб, 6 мин. Натереть на крупной терке картофель и добавить в кастрюлю. Обжаривать еще 5 мин. Снять с огня.

В отдельной кастрюле вскипятить молоко, разбавленное водой, добавить в кастрюлю с грибами и овощами. Тщательно размешать и поставить на слабый огонь. Готовить 7 мин. Небольшие белые грибы крупно нарезать. Обжарить в 1 ст. л. растительного масла до золотистого цвета, 3 мин. Добавить обжаренные грибы в суп. Довести суп до кипения и готовить на среднем огне еще 5 мин.

Снять суп с огня. Манную крупу просеять. Размешивая суп круговыми движениями, всыпать тонкой струей манку. Продолжать мешать, пока крупа полностью не растворится. Вернуть суп на слабый огонь и варить 10 мин. под крышкой. Подавать со сметаной.

## СУП ИЗ СВЕЖИХ ОПЯТ

**Опята (летних, осенних, зимних) — 300 г, гречневая крупа — 2-3 ст.л., репчатый лук — 1 луковица, молоко — 1/2 стакана или 2 ст.л. сметаны , зелень, соль — по вкусу.**

Грибы перебрать, обрезать ножки, вымыть, мелко нарезать, положить в кастрюлю и варить 30-40 минут. Затем всыпать гречневую крупу, добавить нарезанный кольцами репчатый лук, посолить и варить до готовности крупы. Суп заправить сметаной или молоком. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

## ПЕЧЕНЬ С МАСЛЯТАМИ И РИСОМ

**Печень куриная — 200 г, маслята — 200 г, рис — 1 стакан, репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 2 ст.л., перец черный (молотый), соль — по вкусу.**

Печень нарежьте ломтиками и обжарьте с мелко нарезанными луком и грибами на масле. Посолите, поперчите.

Рис отварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг, затем соедините с печенью, грибами и луком. Прогрейте, помешивая, 5–7 минут.

При подаче выложите печень с грибами и рисом на блюдо.

## МАСЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ

**1 кг свежих маслят, 2 большие луковицы, 5-6 твердых мясистых помидоров, 1 стакан густой сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, молотый черный перец, по 1 ч. ложке мелко нарезанной зелени петрушки, укропа и зеленого лука.**

Грибы очистить, снять со шляпок кожицу и срезать ножки на 1/2. Шляпки нарезать ломтиками. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками и удалить семена. В кастрюле с толстым днищем разогреть растительное масло, положить лук, слегка поджарить, но не подрумянивать, добавить грибы. Посолить, перемешать и тушить, пока не выпарится лишний сок. Затем добавить сливочное масло, помидоры, приправить по вкусу солью и перцем и тушить еще 3-4 минуты. Сметану хорошо перемешать с мукой, влить в грибы и нагревать, пока соус не загустеет, но не кипятить. Перед подачей на стол смешать грибы с нарезанной зеленью.

## ЗАПЕЧЕННЫЕ БЕЛЫЕ ГРИБЫ

**1 кг свежих белых грибов, 100 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, 50 г черствой булки, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубка чеснока, 1 ч. ложка горчицы, щепотка молотого мускатного ореха, соль, молотый черный перец.**

Нагреть духовку до 180°С. Булку замочить в молоке. Грибы вымыть, очистить, хорошо обсушить, отделить ножки, а шляпки выложить на противень и поставить в духовку на 10-15 минут. Ножки мелко нарезать и поджарить с 1 ст. ложкой сливочного масла. Отжать замоченную булку и растереть ее с 1 ст. ложкой сливочного масла, растертым с солью чесноком, перцем, мускатным орехом, растительным маслом и поджаренными грибными ножками. Огнеупорное блюдо смазать сливочным маслом, выложить на него половину грибного фарша, на фарш положить шляпки (выпуклыми частями вниз). Накрыть оставшимся фаршем, посыпать панировочными сухарями, смешанными с тертым сыром. Запекать около 45 минут, при этом за 15 минут до окончания приготовления увеличить огонь, чтобы грибы хорошо подрумянились.

Подавать грибы приготовленные по этому рецепту с картофелем и салатом либо как горячую закуску.





### НА ЗАМЕТКУ

## ВИТАМИНА С В ЛИСИЧКАХ — КАК В АПЕЛЬСИНАХ

**Витамин В-3 (никотиновая кислота) найден в лисичках и опятах. Он оказывает влияние на рост клеток, улучшает состав сока поджелудочной железы. Витамин В-6 (пиридоксин) обнаружен в опятах. Недостаток его приводит к развитию малокровия, кожных болезней, мышечных судорг.**

## ГРИБНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

**700 г свежих грибов (белых, маслят, подберезовиков, подосиновиков), 250 г гречневой крупы, 1 луковица средней величины, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки тертого твердого сыра, соль, молотый черный перец.**

Гречневую крупу промыть. Вскипятить воду (на 1 стакан крупы взять 1,5 стакана воды), посолить, добавить 3 ст. ложки масла, положить крупу. Варить на очень слабом огне. Когда вся вода впитается, перемешать и поставить в нагретую духовку. Грибы очистить, промыть в проточной воде, обсушить и нарезать ломтиками. Очистить и мелко нарезать лук. Растопить на сковороде 3 ст. ложки сливочного масла, положить лук, слегка поджарить, добавить грибы и жарить минуту на довольно сильном огне. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и тушить, время от времени перемешивая. Перед готовностью приправить по вкусу солью и перцем. Огнеупорную форму смазать маслом, положить половину каши, выложить на нее грибы, а сверху — оставшуюся кашу. Хорошо разболтать сметану с яйцом, полить смесью кашу, посыпать натертым сыром и поставить в нагретую духовку. Запекать до тех пор, пока сыр не подрумянится. Подавать грибы с сырыми овощами.



### НА ЗАМЕТКУ

## ГРИБЫ ТОРМОЗЯТ РОСТ ОПУХОЛЕЙ?

**Особенный интерес ученых вызывает содержащееся в грибах соединение, включающее серу. Этот сульфид препятствует образованию в организме человека злокачественных опухолей, а также задерживает их развитие. Именно благодаря высокому содержанию серы грибы занимают доминирующее положение в борьбе с онкологическими заболеваниями.**



## ПОБЕДИМ АРИТМИЮ

«...Хочу поведать, как я справился с аритмией...

**1.** Легонько, в течение 5 минут, нажимаю на глазные яблоки; кладу лед на область сердца.

**2.** Для уменьшения сердцебиения столовую ложку сухой травы мелиссы заливаю стаканом кипятка, настаиваю 15 минут, охлаждаю и маленькими глоточками пью половину стакана. Для профилактики пью по столовой ложке настоя 4 раза в день.

**3.** Помогает и настой из цветов боярышника: чайную ложку цветов заливаю стаканом кипятка и, закрыв крышкой, нагреваю на водяной бане 15 минут, охлаждаю, процеживаю и пью настой по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.




**4.** Беру 1 л меда, выжимаю 10 лимонов, чищу 10 головок чеснока и пропускаю через мясорубку. Все смешать, настоять неделю в закрытой посуде. Принимать по 2 ч. ложки один раз в день (именно 2 ч. ложки, и не торопясь, медленно, одну за другой). Дни не пропускать. Лекарства хватает на 3 месяца.

**5.** Улучшается работа сердца, если несколько раз в день жевать лимонную корку.

**6.** Помогают мне и занятия мудрами. Особенно мудра «Храм дракона», выполняю ее в течение 15-30 минут ежедневно. Сажусь на восток, руки — на уровне солнечного сплетения. Дышу, вдыхая носом, и выдыхаю ртом: средние пальцы обеих рук сгибаю так, чтобы они соприкасались с подушками ладоней у больших пальцев, и соприкасаю друг с другом большие пальцы, указательные, четвертые и мизинцы. Почувствовав пульсацию в них, держу так от 15 до 30 минут. Перед этим готовлю свои руки, тру их друг о друга до горячего состояния.

В моем арсенале есть еще 2-3 способа, но я сам их не пробовал:

— Взять 20 шт. соцветий календулы, залить 100 г водки, лучше пшеничной, настоять в темном месте 20 дней. Принимать по 20 капель на кусочке сахара через 2 часа после еды, или 2 ч. ложки цветов заварить 2 стаканами кипятка, настоять час, процедить. Пить по 100 г 3-4 раза в день.

При сильных приступах сердцебиения 2 ч. ложки цветов василька синего заварить стаканом кипятка, настоять час. Пить по столовой ложке 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

— И еще.

Говорят, что отвар травы татарника колючего увеличивает силу сердечных сокращений, устраняет сердцебиение».

**Терехов С.**

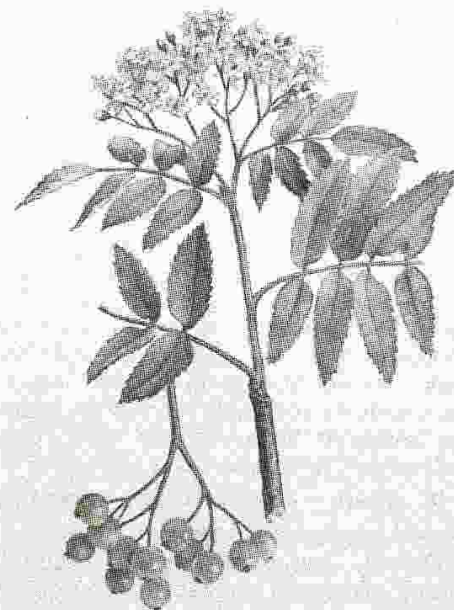




## КАК ВЫГНАТЬ ЖЕЛЧЬ?

«...Всем известно, что при проблемах в области печени и желчного пузыря врачи всегда рекомендуют желчегонные средства. Конечно, таблетки иногда очень помогают, но ведь и в народной медицине есть способы, чтобы добиться такого же результата:

- Чайную ложку измельченного корневища аира болотного залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день.
- Столовую ложку измельченного корня спорыша залить стаканом воды комнатной температуры, поставить на 30 минут на кипящую водяную баню, настоять 15 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3-4 раза в день.
- Чайную ложку травы душицы заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить и пить по четверти стакана 3 раза в день.
- Столовую ложку смеси ягод и листьев земляники лесной заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день при склонности к камнеобразованию.
- Настой из кукурузных рылец применяют как желчегонное при холециститах, холангитах, гепатитах: столовую ложку рылец заварить стаканом кипятка, настоять час и процедить. Пить по столовой ложке через каждые 3 часа.
- Горячий настой, приготовленный из столовой ложки листьев мяты перечной на стакан кипятка, выпивать в качестве желчегонного средства по 1-2 стакана.
- Рябину применяют как желчегонное средство: сок плодов и свежие ягоды (по 100 г плодов 3 раза в день за 20-30 минут до еды или по полстакана сока 2-3 раза в день за 30 минут до еды).



- Также очень неплохие результаты при заболеваниях печени дает применение меда и перги. Будучи источниками углеводов, гормонов, витаминов и аминокислот, эти продукты нормализуют ее деятельность.

Мед принимают по чайной ложке 4-5 раз в день после еды, а пыльцу (пергу) — по чайной ложке 2-3 раза в день. Мед и пергу (пыльцу) можно тщательно перемешать и принимать одновременно».

**Красильников А.**



## КОЖА БУДЕТ ЧИСТОЙ



«...Угри победить нелегко, но у меня есть собственный эффективный, проверенный план действий:

**1 этап — лечебные маски**

**Морковно-яблочная маска.** Смешиваем натертые на терке яблоки и морковку и наносим на лицо массажным линиям на 15 минут. Смываем сначала теплой, затем холодной водой (теплая вода смывает маску, а холодная закрывает поры). Эта маска хороша еще тем, что она хорошо увлажняет кожу, это особенно важно летом, когда кожа испытывает острый недостаток во влаге и витаминах.

**Морковная маска.** Большую сочную морковь натрите на терке, если она чересчур сочная, добавьте немного талька. Готовую кашицу нанесите массажным линиям на лицо на 15 минут. А затем смойте сначала теплой, затем холодной водой. Хорошо очищает жирную, покрытую угрями бледную кожу. Кроме того, она уменьшает расширенные поры.

**2 этап — лечебные отвары трав, пивные дрожжи**

Отвары всем известных трав — хвоща полевого, ромашки, череды и другие лечат угри изнутри. Как еще говорят, они очищают кровь. Их можно собрать и насушить самим, а можно и купить в аптеке.

Обычно отвар готовят так: чайную ложку травы заливают стаканом кипятка, ставят на медленный огонь, кипятят в течение 3-5 минут, процеживают, а затем пьют как чай. Можно отварами протирать и саму кожу. Очень полезно время от времени заменять обычный чай мятным напитком.

Отдельно несколько слов нужно сказать о пивных дрожжах. Стоят они вполне приемлемо, а сколько в них витаминов! Есть даже как бы специальные, от угревой сыпи. Результат будет через 1,5-2 месяца. Они употребляются с едой и помогают организму правильно усваивать ее, а ведь это очень важно.

**3 этап — очищающий крем**

Возьмите любое туалетное мыло и приготовьте густую мыльную пену. Добавьте в нее смесь питьевой соды и буры (пополам). Все тщательно перемешайте. Получившийся крем нанесите на места, где скопились угри. Оставьте смесь на лице на 7-10 минут. Потом умойтесь, протрите кожу лосьоном для жирной кожи. Я бы посоветовала делать эту процедуру не более 1 раза в неделю.

**4 этап — психологическая установка**

Это, пожалуй, самый важный этап. От него зависит положительный эффект в 3-х других этапах. Не останавливайтесь на полпути. Не забывайте даже после того, как состояние вашей кожи стало улучшаться, постоянно ухаживать за ней.

И учтите, вполне естественно, что положительного результата не будет через неделю, а примерно через месяц, все зависит от предрасположенности к сыпи».

**Макарова О.К.**





## ГРИБОК НЕ УСТОИТ

«...Существует много разных способов лечения грибковых заболеваний. О некоторых я хочу рассказать.

- При грибковых заболеваниях ногтей надо отломить от осинового дерева сухой сучок длиной с палец, сжечь, золу собрать, смешать с ржаной мукой, потом с сывороткой и «надеть эту балабушку» на палец, обернуть льняной тряпочкой, менять, когда высохнет, держать день и ночь. После завершения лечения обнажатся корни в виде тонких ниточек — их удалить пинцетом.
- При эпидермофитии (грибковое заболевание кожи и ногтей) также можно размягчить мяту с солью и все положить между пальцами ног на час, процедуру повторять до исчезновения грибка.
- Хорошо делать ванны 5-10 минут с теплой водой, 2 ст. ложками соли на 0,5 л воды для ног. Это помогает создать неблагоприятную атмосферу для грибка, смягчает кожу.
- Распарить ноги, вытереть, смазать уксусной эссенцией, иногда проходит за 3-4 процедуры.
- Распарить ноги минут 15-20 в горячей мыльной воде из хозяйственного мыла, почистить подошву пемзой, вытереть ноги насухо, смазать кремом, это делать вечером, а утром вымыть ноги холодной водой, вытереть. Взять аптечный березовый деготь и смазать грибок, поставить ноги на газету, посидеть полтора часа, потом вытереть, надеть хлопчатобумажные носки, через два дня ноги вымыть холодной водой с хозяйственным мылом. Через неделю вымыть ноги в теплой воде с хозяйственным мылом, вытереть и смазать березовым дегтем. Желательно в обувь положить кусочек ватки с дегтем.
- От жжения в подошвах можно приготовить мазь:

столовую ложку уксуса смешать со столовой ложкой растительного масла и одним яйцом. Мазь хранить в холодильнике.

- Помогает и такая мазь от грибка, особенно от трещин: один стакан подсолнечного масла, 25 г воска, 1 луковица, мелко нарезать лук, поджарить в подсолнечном масле до золотистого цвета, лук убрать, масло довести до кипения.
- Можно растопить в 100 г подсолнечного масла 3 церковных свечи, перемешать, лечит не только грибок, но и мозоли, шпоры.
- Можно смешать 10 г сливочного масла и 2 г медного купороса, мазать 7 дней.
- Неплохо сделать теплую ванну с марганцовкой для ног, минут на 20, вытереть и наложить кашицу из прополиса 10 г и спирта 10 г.
- Помогает и если натирать лимоном утром и вечером 10 дней.
- Хочу еще предложить рецепт от трещин на ногах, для заживления кожи: 100 г спирта, 10 таблеток аспирина растереть, взболтать, растворить таблетки и добавить 1 пузырек йода, перемешать, мазать».

**Без подписи**

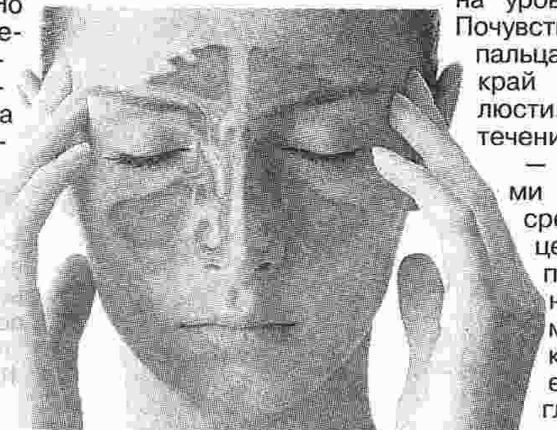


# ЛЕЧИМ ГАЙМОРИТ

«... Я много лет страдала от хронического гайморита, который «заработала» после тяжелейшего гриппа. Тот, кто знает, что такое гайморит или синусит, меня поймет. Сначала это вроде бы как обычный насморк, но очень скоро где-то возле носа над челюстями начинает распирать так, что от боли ничего не понимаю, в ушах шум, голова просто раскалывается, подскакивает температура. Нос заложен, дышать приходится через рот, а ночью не сплю — рот пересыхает. Потом из носа начинает вытекать какой-то зеленый гной с кровью. Первый раз меня положили в больницу, лечили антибиотиками, дважды делали прокол гайморовой полости. А через два месяца как вышла — простудилась, и все сначала.

Несколько лет я ходила по врачам, потому что инфекция в носу дремлет, и чуть простуда или вода при купании в нос попадет — опять пазухи воспаляются и распирает так, что хоть криком кричи. Врачи посоветовали капать галазолин или нафтизин, чтобы слизь не забивала полости, но это помогало не всегда, особенно если упустить момент. Но нельзя же все время антибиотики глотать. Я даже на море ездила, думала пройдет. Две недели промучилась, и все равно пришлось принимать бисептол. Выручила меня врач курортной поликлиники. А вы, говорит, пробовали упражнениями лечиться? И дала мне несколько упражнений. Делать их надо обязательно, если почувствуете хоть малейшее распирание в ямках возле носа, над челюстями или в середине лба между бровями (так начинаются синуситы, гаймориты, фронтиты). Но я стала делать каждый день — на это много времени не надо, а результат говорит сам за себя: уже два с лишним года обхожусь без гайморита, хотя и простужалась за это время несколько раз.

Учтите, если нос уже заложило, эти упражнения хорошо делать под горячим душем — эффект только возрастет. Упражнения можно выполнять стоя или сидя, важно только, чтобы позвоночник был прямым. Глаза лучше закрыть. Если руки холодные, потрите их одну об другую.



## МАССАЖ ЛИЦЕВЫХ ПАЗУХ

— Указательным, средним и безымянным пальцами каждой руки надавите на свои щеки, в углубление под выступающими вперед костями щек, на уровне ноздрей. Почувствуйте под пальцами верхний край верхней челюсти. Давите в течение минуты.

— Кончиками больших или средних пальцев рук нащупайте прямо над глазными яблоками костный краешек своих глазниц. Не-





большими круговыми движениями, несильно нажимая, обойдите глазницы по кругу.

— Поместите кончики пальцев обеих рук на внутренние концы бровей (в середине лба). Мягко надавливая, медленно пройдитесь вдоль бровей до висков. Это надо сделать 3 раза. Затем повторяется такое же движение от середины лба к вискам, но пальцы движутся чуть выше бровей , потом еще выше и так далее, до линии волос.

— Теперь быстро постучите кончиками пальцев обеих рук по лбу, перемещаясь от линии волос вниз до бровей, как будто печатаете на машинке. Это делается в течение 10 секунд. Затем точно так же постучите 10 секунд по мягким углублениям под глазами — между щекой и носом.

## УПРАЖНЕНИЕ «СКЛАДНОЙ НОЖ»

Станьте прямо, ступни параллельно на расстоянии ширины бедра. Поднимите прямые руки через стороны вверх и соедините ладони вытянутых рук над головой. Сплетите пальцы рук и соединенные указательные пальцы вытяните вверх, как шпиль. Колени не должны соприкасаться.

Вдохните. На выдохе медленно наклоняйтесь вперед, не сгибая ног, спина прямая. Остановитесь, когда ваши руки будут прямо перед вами, позвоночник параллельно полу, а голова на одной линии с позвоночником. Для поддержки можно опереться кистями рук о спинку стула или стену. Если не в порядке поясница, то руки надо вытягивать не над головой, а в стороны.

Теперь представьте себе, что кто-то тянет вас за запястья, помогая вашему позвоночнику вытянуться в длину. Сделайте в этом положении от 3 до 10 медленных глубоких вдохов и выдохов. Чтобы не кружилась голова, после каждого вдоха-выдоха надо делать достаточную паузу.

Выпрямитесь, и пусть ваши расслабленные руки медленно упадут вдоль тела. Согните колени и слегка вращайте корпусом в одну и другую сторону. Стоя прямо, сделайте 3 полных вдоха и выдоха с паузами.

## ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Станьте прямо или сядьте на пол, спина прямая. Закрыв правую ноздрю большим пальцем правой руки, медленно вдохните через левую ноздрю. Затем, зажав средним пальцем правой руки левую ноздрю, медленно выдохните через правую. Сделайте паузу. Следующий вдох — через левую ноздрю, а выдох — через правую. Пауза. Можно левой рукой поддерживать локоть правой. Повторяйте упражнение от 10 до 30 раз на каждую ноздрю».

**Камаева К.О.**

# БОЮСЬ ОЦЕНКИ ОКРУЖАЮЩИХ

Квалифицированный психолог или психотерапевт, безусловно, поможет. Но, не дожидаясь специализированной помощи, надо уже сегодня начать работать над собой и самостоятельно! В первую очередь необходимо понять, что весь страх создается нами же. И это не неведомый биологический процесс, веление Космоса или пресловутой кармы. Это результат наших привычных мыслей, формирующих отношение к ситуации, мрачный прогноз и, как следствие, перестраховочное поведение с избыточной порцией адреналина в крови.

Что же нам делать с этими мыслями, тяжким наследием прошлых ошибок и заблуждений? Необходимо рассмотреть «врага в лицо», чтобы в будущих напряженных ситуациях знать, что «ему сказать». Вернее, сказать то все придется себе. Но не нелепый бред в форме примитивного аутотренинга («Прорвемся», «Я суперстар» и т.д.) — если бы вы могли внушить себе все эти «сказки», давно бы уже ходили как «кум королю». Необходимо реально (а не привычно катастрофически) оценить ситуацию.

Застенчивые люди беспокоятся о том, что подумают о них другие, и становятся крайне зависимыми от оценок окружающих. По сути дела причина застенчивости — в избыточном внимании к собственной персоне! Застенчивый человек постоянно сосредоточен на самом себе и придает себе слишком большое значение. Хватит фантазировать, что на вас всегда и все обращают внимание, только и делают, что думают о вас. Очнитесь от беспокойных иллюзий, оглядитесь и сосчитай те, сколько реальных (а



не виртуальных) глаз смотрят именно на вас, как вы зависите от этих людей и главное — зачем вы так хотите им понравиться. «Произвести положительное впечатление», «не ударить в грязь лицом» и прочие рационализации являются лишь привычными самооправданиями собственных страхов, тянущихся из детской зависимости от оценки значимых взрослых. Но поймите: другие люди живут совсем не для того, чтобы замечать, как вы краснеете и говорите глупости, у них своих проблем хватает. Как говорится: «Не беспокойтесь насчет того, что подумают про вас другие. Они слишком заняты, беспокоясь насчет того, что думаете про них вы».

Если конкретнее, необходимо заносить в специальный дневник максимально детализированное описание своих «вредных» мыслей, чтобы в последующем «разбивать» их, задавая себе ключевые вопросы (причем отвечать на них обязательно в письменной форме!). Четкие, конкретные и фактически обоснованные ответы на эти вопросы составят основу новой контр программы, которая при регулярном использовании в тренировках станет новой привычкой (но уже со знаком плюс!) и сделает вас уверенным человеком.





## КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ?

- В первую очередь, необходимо понять, что весь страх создается нами же. И это не неведомый биологический процесс, веление Космоса или пресловутой кармы. Это результат наших привычных мыслей, формирующих отношение к ситуации, мрачный прогноз и, как следствие, перестраховочное поведение с избыточной порцией адреналина в крови.
- Хватит фантазировать, что на вас всегда и все обращают внимание, только и делают, что думают о вас. Очнитесь от беспокойных иллюзий, оглядитесь и сосчитайте, сколько реальных (а не виртуальных) глаз смотрят именно на вас, как вы зависите от этих людей и главное, зачем вы так хотите им понравиться.
- Чтобы общаться, не обязательно много говорить. Главное — искренний интерес к людям. Задавайте вопросы, внимательно слушайте собеседника, поощряйте его рассказ.



# НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

**Наступайте на свой страх, не сдавайтесь!**

Боитесь общаться? Вперед, туда, где вам никуда не деться и придется заговорить. Принимайте участие в мероприятиях, которые предполагают необходимость общения с другими людьми (семинары, тренинги, занятия в клубах по интересам и т.д.). Или попробуйте для начала хотя бы по несколько минут в день разговаривать о чем то с сослуживцами или другими покупателями в магазине: обсудите дороговизну и свежесть фруктов овощей, например. Пусть поначалу вы сможете что то спросить или ответить, краснея и запинаясь: количество, по закону диалектики, неизбежно переходит в качество. Со временем говорить вы будете все лучше, а делать это будет все проще. Однако «количество» должно быть достаточным, регулярным и последовательным (а не две за месяц жалких попытки спросить «который час» у прохожих).

Только так оттачиваются полезные навыки и формируется мастерство! На самом деле, чтобы общаться, необязательно много говорить. Главное — искренний интерес к людям. Задавайте вопросы, внимательно слушайте собеседника, поощряйте его рассказ.

**Не разделяйте людей по гендерному (поло-ролевому) признаку.**

Относитесь к собеседнику не как к неведомому существу другого пола и, следовательно, монстру с другой планеты, а настройтесь на товарищеский разговор (а товарищи, как следует из нашего недавнего прошлого, были существами бесполыми).

**Не ставьте перед собой завышенных (эталонных и идеалистических) целей и не зацикливайтесь на их реализации.**

Следите за происходящими событиями как нейтральный созерцатель. Не думайте о каком-то определенном результате (начало романа и т.д.), просто получайте удовольствие от общения. Вы будете удивлены, насколько все упрощается, когда перестаешь думать о том, что нужно довести что то до конца.



**Верните себе право на ошибки и будьте снисходительнее к ошибкам других.**

Перестаньте считать себя безошибочным компьютером: человеку свойственно ошибаться. Казнить себя за свою же природу — прямой путь к неврозу! Воспринимайте каждую отдельно взятую ситуацию не как судьбоносную, вопроса жизни и смерти, а как частность и определенную возможность получить некий опыт, причем не в первый и не в последний раз. Учитесь нейтрально принимать ре акцию других людей на ваши слова и поведение. Если вы ошиблись, ошибку можно исправить! Не занимайтесь сверхобобщением и «надуванием из мух слонов» — не делайте поспешные и далеко идущие выводы на основе единичной неудачи или даже нескольких. Даже если их было много, вы от этого только выигрываете, поскольку с каждым разом ваши навыки оттачиваются. Спокойнее воспринимайте критику, извлекая из нее рациональное зерно и получая таким образом ценную об ратную связь.

**Не стремитесь угодить всем.**

6 миллиардов друзей — это слишком! Вы не обязаны всем нравиться, и стремиться к этому нелепо (вы же не купюра в 100 долларов, чтобы всем пригодиться). Так же, как и другие не обязаны нравиться вам. Ведь есть люди, которые вам не нравятся, но они спокойно живут, невзирая на это обстоятельство.

**Верните себе свои права!**

Вы имеете право на чувства, причем не только позитивные, но и негативные. Не бойтесь их выражать, не душите себя ими. Для большей конструктивности своего поведения и общения научитесь описывать и высказывать в беседе беспокоящие вас эмоции, снимая тем самым избыточную напряженность: «я чувствую себя возбужденным/ некоторую неловкость/ напряжение ...», «я испытываю волнение в твоем присутствии ...», «могу показаться смешным, но хочу сказать...». Старайтесь брать на себя ответственность и говорить от первого лица, не уклоняясь на обезличенные предложения и тем более на неконструктивную и неоправданную критику в адрес собеседника. Ведь вы совсем не знаете, что в действительности означает его «кислое» выражение лица! Вам кажется, собеседник вас осуждает — а в реальности у него просто болит живот. Помните, что другие люди тоже имеют права на свои чувства.

**Укрепляйте уверенность в себе достижениями.**

Старайтесь развивать себя как личность, ищите, в чем можете себя реализовать. Это поможет вам чувствовать себя увереннее и иметь темы для разговоров, где вы будете «играть на своем поле». Оценивайте в своей деятельности и поведении не себя как личность (бездарь, тупой и т.д.), а результат своего недавнего действия и причины его недочетов. Корректируйте их.





## СОВЕТЫ МАСТЕРА

«...В моей коллекции рецептов народной медицины, собирал которые я многие и многие годы, существует, наверно, средство от любой болезни. Познакомившись с вашим журналом, я тут же решил написать вам, чтобы поделиться с читателями своим опытом.

● Для очищения кишечника и печени существует прекрасный способ. Стакан изюма и 50 г листьев сенн залить 2 л кипятка, укутать и настоять не менее 8 часов. Процедить и добавить 200 г сиропа шиповника. Все перемешать, слить в стеклянную банку и поставить в холодильник. Принимать на ночь по 3/4 стакана в течение недели. Дозу можно регулировать по самочувствию. Курс лечения 2 недели весной и 2 недели осенью. Это средство испытано на себе и знакомых.

● При язве желудка и 12-перстной кишки подходит следующий рецепт: взбить 5 яиц, добавить 0,5 кг жидкого меда и 0,5 кг топленого масла (только не загустевшего). Продукты должны быть натуральными и свежими. Перемешать, вылить в банку, плотно закрыть и завернуть во что-нибудь темное, поставить в теплое, но не жаркое место. Через 2 дня хорошо перемешать. Применять по 1-2 ст. ложки за 15 минут до еды 3 раза в день. В холодильник средство лучше не ставить, чтобы мед и масло не застыли.



● Сирень хорошо помогает от варикоза. Нужно заполнить цветами сирени пол литровую бутылку (но не полностью) и залить доверху водкой. Плотно закрыть и поставить в темное место на 30 дней, потом процедить. Делать примочки и компрессы на ночь (но не растирать).

● И последнее — средство при выпадении волос. Смешать одну часть коньяка, 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника. Втереть смесь в кожу головы и укутать ее теплым полотенцем на 2 часа. Затем промыть волосы. Повторять процедуру ежедневно».

**Лорензо Н.В.**



## ПРОТИВ ОТРАВЫ...

«...Весной и летом мы чаще обычного мучаемся «желудком». Причин много: грязные руки, немытые овощи, фрукты, ягоды, скоропортящиеся продукты. Так, если вы вдруг отравились чем либо, попробуйте последовать моему совету:

● Взять поровну траву полыни горькой и тысячелистника обыкновенного. Измельчить и перемешать. Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять полчаса, процедить. Выпить все средство в течение дня в 4-5 приемов.

● Взять в равных количествах корни буквицы лекарственной, корни кровохлебки лекарственной, корни солодки голой, траву репешка обыкновенного. Все измельчить и перемешать. Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в течение 30 минут и процедить. Всю порцию средства выпить в течение дня в 6 приемов».

**Захарова В.А.**

# ПСИХОЛОГИЯ БОЛЕЗНИ

**Давным-давно известно, что здоровье человека зависит от состояния его психики. В начале XX века исследованием этого явления занялись ученые, в медицине стало использоваться понятие «психосоматика», подразумевающее различные аспекты плохого самочувствия и болезни, возникающие под действием негативных переживаний. К концу XX столетия ученые утвердились во мнении, что состояние души людей, которые могут быть веселыми или печальными, испытывать чувство вины, обиду, другие переживания, оказывает влияние на иммунную систему.**

Сегодня, по данным Всемирной организации здравоохранения, около 70% физических болезней обусловлены психологическими причинами. Медики утверждают: любое заболевание сначала возникает в подсознании и только потом проявляется на уровне тела. Таким образом, большинство наших недугов связано с нерешенными внутренними проблемами. Спектр нарушений, которые могут быть вызваны психологическими факторами, достаточно широк, при этом симптомы психологического дискомфорта строго локализованы. То есть по картине заболеваний можно довольно точно судить о том, какие проблемы человеку следует решать, чтобы справиться с недугом. Дело в том, что каждый орган в нашем теле символизирует ту или иную психологическую сферу жизни, и непорядок в этой части говорит о проблемах в соответствующей области. В кратком изложении таблица локализации психологических проблем выглядит примерно следующим образом.



- Головные боли, мигрени могут вызываться тяжелыми, навязчивыми мыслями, расхождением между мыслями и поступками.
- Причинами выпадения волос, ранней седины, ломкости волос часто являются одиночество, стремление к власти, неумение распоряжаться властью, ощущение несвободы или страх свободы.
- Насморки, аденоиды, носовые кровотечения характерны для людей самовлюбленных и властных, склонных к гордыне.
- Болезни ушей, такие как отиты, снижение слуха, возникают из-за нежелания прислушиваться к чужому мнению или, напротив, из-за избыточного стремления выслушать мнение каждого по вашим личным проблемам, неуверенности в себе.
- Болезни молочных желез, кисты, уплотнения, маститы можно объяснить свойственным многим женщинам излишним стремлением опекать близких.



- Ангины, ларингиты, фарингиты, стоматиты и герпес в области рта говорят проблемах с принятием информации.
- Болезни десен, такие как парадонтоз, говорят о том, что у человека существуют проблемы с доверием, имеет место недоверие к себе и окружающим, к жизни в целом, к Богу.
- Дальнозоркость, близорукость, конъюнктивиты, ячмени, косоглазие, глаукома и прочие болезни глаз могут быть обусловлены излишней приверженностью к собственным взглядам на мир, неумением соотносить и корректировать их в соответствии с меняющейся картиной.
- Болезни легких и бронхов: бронхит, кашель, астма говорят о проблемах с общением, а точнее, об отсутствии гармонии между стремлением давать и принимать.
- Сердечные недуги: стенокардия, аритмия, атеросклероз, гипертония, гипотония могут вызываться эмоциональными проблемами, неудачной любовью, безответным чувством, неспособностью установить глубокий контакт с близкими людьми.
- Желудочные проблемы и болезни: язва, гастрит чаще всего свидетельствуют о неспособности к адекватному восприятию, «перевариванию» проблем, незащищенности.
- Суставные боли, артрит, артроз, нарушение кальциево-фосфорного баланса, сконцентрированные в области плеч, говорят о гиперответственности, стремлении все держать на себе, нести непосильный груз.
- Болезни почек и почечнокаменная болезнь часто обусловлены проблемами и страхами, связанными с партнерством. А недуги мочевого пузыря, такие как уретриты и циститы, могут объясняться постоянным напряжением, боязнью расслабиться.



- Болезни тонкого кишечника: дисбактериоз, вздутие, колит говорят о проблемах с анализом, переработкой, критикой информации. А недуги толстого кишечника, такие как запор, метеоризм, геморрой, могут сигнализировать о неумении отдавать, делиться, в том числе и ответственностью.
- Болезни печени: гепатиты, ожирение печени говорят о существовании сложностей в оценке себя и своих проблем и с их проработкой. А болезни желчного пузыря чаще всего сигналят о непроработанной агрессии.
- Артрит и артроз стоп говорят о существовании проблем с выносливостью. В целом болезни суставов ног свидетельствуют о моральной неустойчивости.
- Остеопороз, остеохондроз, декальцификация, размягчение костей говорят об отсутствии веры в себя.
- Кожные болезни являются сигналом того, что у человека существуют трудности в установлении контактов с людьми, ранимость, брезгливость к окружающим.

# СЛИВА ВСЕМ ХОРОША



Начало осени — время созревания садовой сливы, да и по цене это одна из самых доступных ягод. Достоверная история слив начинается в IV VI вв. до н. э. — в те времена ее выращивали в Египте и употребляли не толь ко в свежем виде, но и в виде разнообразных домашних заготовок. Сегодня слива распространена почти во всех странах умеренного климата. Мировое производство плодов сливы составляет около 3 млн. тонн.

Сливы выделяются среди других плодов довольно высоким содержанием витамина Е — его значительно больше, чем у черешен, вишен, апельсинов, мандаринов, груш, но ниже, чем у персиков и плодов шиповника. Из минеральных веществ в плодах сливы присутствуют со единения калия, железа, йода, меди и цинка. Свежие и сушеные сливы, а также компоты и соки с мякотью обладают нежным слабительным действием, рекомендуются при запорах и атонии кишечника. Сливы рекомендуются при заболеваниях почек и гипертонической болезни. Слива и свежеприготовленный из нее сок с мякотью способствуют снижению кислотности желудка, что делает их вспомогательным средством при лечении гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Восточная медицина рекомендует плоды сливы и ее сок не только как легкое слабительное, но и как желчегонное средство. Компот из слив — прекрасное лекарственное средство при кашле и болезнях горла.

Однако со сливой надо быть осторожными людям, страдающим сахарным диабетом, так как примерно 25% легкоусвояемых углеводов сливы составляет фруктоза, а все остальное — глюкоза. Также много сливы нельзя включать в питание при длительно протекающих воспалительных процессах.

## САЛАТ ИЗ СЛИВ И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

**Сливы мелкие — 1 стакан, зеленый лук — 150 г, укроп нарезанный — 1 ст. ложка, яблочный сок — 2 ст. ложки, растительное масло — 1/2 стакана, перец и соль по вкусу.**

Лук и сливы вымыть, вынуть из слив косточки. Все мелко нарезать. Смешать с укропом. Добавить яблочный сок и растительное масло. Посолить и поперчить.





## ФРАНЦУЗСКИЙ ПИРОГ

**Мука — 1 стакан, сливочное масло — 200 г, сахарная пудра — 150 г, сливы — 700 г.**

Муку со 125 г сливочного масла, нарезанного кубиками, и 25 г сахарной пудры измельчите в кухонном комбайне до консистенции мелких крошек. Добавьте 2-3 ст. ложки холодной воды и замешивайте тесто до однородной массы, скатайте в шар. Заверните его и поставьте в холодильник на 30 минут. Оставшееся масло растопите в сковороде с толстым дном и смешайте с сахарной пудрой, обжаривайте 2 3 минуты, пока пудра не приобретет золотистый цвет. Добавьте сюда же разрезанные пополам сливы без косточек и тушите 5 минут, пока не начнет выделяться сок и сливы не станут мягкими. Все время помешивайте, чтобы сок слив смешался с сахаром. Прибавьте огонь и тушите, пока сироп не загустеет. Выложите сливы в огнеупорное круглое блюдо или в форму для выпечки, полейте сиропом. Остудите. На присыпанном мукой столе раскатайте из теста круг чуть больше, чем размер формы, толщиной примерно 0,5 см. Накройте тестом сливы, подоткните по бокам края и сделайте сверху на пироге несколько надрезов ножом. Поставьте в холодильник на 20 мин. Выпекайте 20 мин. до золотистой корочки. Аккуратно переверните на блюдо сливами кверху.

## КНЕДЛИК СО СЛИВАМИ

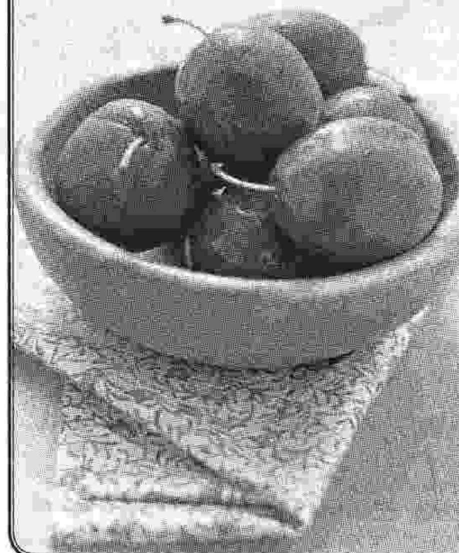
**Мука — 600 г, картофель — 1,2 кг, сливы — 1 кг, сахар — 100 г, 3 яйца, соль.**

Отваренный картофель пропустить через мясорубку, добавить яйца, муку и замесить тесто. Тесто раскатать и нарезать в форме прямоугольников. На средину каждого положить сливу без кос точки, сахар и защипнуть края. Отварить как вареники.

## ФАСОЛЬ СО СЛИВАМИ

**Фасоль — 100 г, сливы — 100 г, сахар — 5 г, лук репчатый — 25 г, пшеничный хлеб — 30 г, сливочное масло — 20 г, соль.**

Белую или красную фасоль сварить до готовности и слить отвар. Свежие сливы положить в посуду, залить небольшим количеством отвара фасоли, закрыть посуду крышкой и сварить. Готовые сливы протереть через сито, добавить мелко рубленный репчатый лук, прокипяченный со сливочным маслом, немного сахара и соли. Пюре из слив и вареную фасоль соединить и прокипятить в течение 8-10 минут. На горячую фасоль, уложенную в глубокую тарелку малого размера, положить гренки из пшеничного хлеба в форме кубиков размером около 1 см, поджаренные на масле. Вместо гренков на фасоль можно положить также пшеничные или кукурузные хлопья.







# КОСМЕТОЛОГИ ИЗ САДА И ОГОРОДА

**В конце лета — начале осени растительный мир дарит нам множество натуральных лекарств и косметических средств. За многими из растений косметологов и ехать никуда не надо — они растут у нас на дачных участках и всегда под рукой на кухне.**

## КАПУСТА ОЧИСТИТ КОЖУ

Еще Авиценна для очищения кожи лица рекомендовал белокочанную капусту и люпин, особенно примочки из их настоев.

Начну с капусты. Ее листья содержат белки, органические кислоты, сахара, жиры, гликозиды, клетчатку, ценные минеральные компоненты, богатый набор витаминов группы В, витамины Е, РР, С, причем витамин С содержится в капусте в виде особой стойкой формы, которая не разрушается при ее измельчении, хранении и переработке.

- Любую кожу освежат, сделают чистой протирания несколько раз в течение дня ватным тампоном, смоченным в процеженном, остуженном отваре 2 листьев капусты в стакане воды.

- Также полезно протирать кожу лица и шеи соком свежей капусты, особенно при жирной коже.



- Хорошо очищает лицо парижская маска: сок квашеной капусты (смоченные им марлевые салфетки) или саму квашеную капусту наносят на предварительно вымытую кожу лица. Держат такую маску 15-20 минут, а при жирной коже — до 30 минут; смывают прохладной водой. Эта маска придает коже мягкость, эластичность и бархатистость. Особенно капуста очистит кожу ценят эту маску в Париже (отсюда и название маски) за ее очищающее и освежающее действие, способность подтягивать кожу и сужать поры. Также соком квашеной капусты протирают угревую сыпь.

- Для очень сухой кожи подойдет маска из капустной кашицы, яичного желтка и растительного масла, взятых поровну.

- Избавляет кожу от излишней жирности, а также хорошо питает и смягчает кожу маска из капустной кашицы с толокном (можно взять «Геркулес» самого тонкого помола) или с мукой. Смесь наносят на лицо на 15-20 минут, смывают прохладной водой.

- При любой коже рекомендую кусок капусты пропустить через мясорубку, затем получившуюся кашицу слегка отжать и нанести на лицо в виде маски. Отжатый сок, поместив в специальные формочки, заморозьте в морозильнике — такими ледяными кубиками капустного сока можно протирать по утрам лицо в течение всего года.

## ОГУРЕЦ — СРЕДСТВО ОТ МОРЩИНОК

От морщин эффективен огурец, причем он не только разглаживает кожу, но и отбеливает ее.

- Рекомендую приготовить такой огуречный лосьон: переспелый огурец (он содержит много сока) натрите на терке, залейте равным количеством водки и поставьте настаиваться на солнце на 5-6 дней, после этого процедите — и лосьон готов.

- Можете заморозить кусочки огурца и затем эти отогретые кусочки наносить на места, где раньше всего образуются морщины.

- Свежеотжатым соком огурца протирают лицо при жирной, пористой коже, при угрях, веснушках и пигментных пятнах. Протирание огуречным соком помогает и тогда, когда кожа потеет и начинает блестеть. Огуречный сок хорошо отбеливает кожу, особенно после загара, а также он смягчает и освежает кожу. Лучше всего, протерев лицо огуречным соком, оставить его до высыхания — подождать, пока он впитается в кожу.

- Тонизирующую и очищающую витаминную маску для любой кожи можно приготовить, смешав столовую ложку огуречного сока с таким же количеством овсяной или пшеничной муки. Маску наносят на 20-30 минут, затем смывают прохладной водой.

- Для питания кожи любого типа сделайте маску из огурца и простокваши: измельчите кусочек огурца без кожуры, залейте кислым молоком и поставьте на час в холодильник. Полученной охлажденной смесью протрите лицо и оставьте, не вытирая, на ночь.



- Также универсальной маской для любой кожи лица является наложение на лицо огуречной кожицы. Очищая огурцы для салата, снимите кожицу несколько толще (со слоем мякоти) и нанесите ее на лицо на 15-20 минут, прикрыв сверху полотенцем или влажной марлей. Огурцы в виде масок придают коже упругость, разглаживают ее, стягивают расширенные поры, несколько отбеливают кожу и делают ее гладкой, свежей и бархатистой.



## ТЫКВА, КАБАЧКИ, ПАТИССОНЫ...

Эти овощи семейства тыквенных полезно использовать для питательных масок. Надо сказать, что кабачки и патиссоны являются самой близкой родней тыквы: их даже относят к овощной разновидности тыквы.

• Сырая тыква хорошо тонизирует кожу. Для любого типа кожи полезна маска из мякоти тыквы, измельченной на терке.

• Если у вас жирная кожа, то в тыквенную массу целесообразно добавить несколько капель лимонного сока, а если кожа сухая, то добавьте немного растительного масла.

• Впереди ненастные осенние дни, а холодная погода сушит нашу кожу, и осенью кожа лица может стать обветренной. Смягчит и разгладит кожу питательная маска из вареной тыквы: 2 ст. ложки вареной мякоти тыквы тщательно смешайте с 1 ч. ложкой оливкового или другого растительного масла, смесь нанесите на лицо, через 20 минут смойте теплой водой.



Также можно вареную мякоть тыквы смешать со сливками.

При необходимости в масках можно использовать кабачки вместо тыквы. Кабачок по сравнению с тыквой беднее сахарами, но богаче минеральными солями, жирами и витамином С (его в кабачке в 2 раза больше, чем в тыкве).

• Например, для сухой кожи полезна такая маска с кабачком: натрите на терке кусок кабачка, добавьте щепотку растолченного «Геркулеса» (или «Геркулеса» самого мелкого помола). Смесь нанесите на сухую очищенную кожу, через 15-20 минут смойте маску сырым молоком. Патиссоны еще богаче витаминами и минералами и могут являться очень полезным компонентом овощной маски.

## КАРТОФЕЛЬ: РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ

Картофель — не только главный овощ на нашем столе, но, пожалуй, и главный косметолог на нашей кухне.

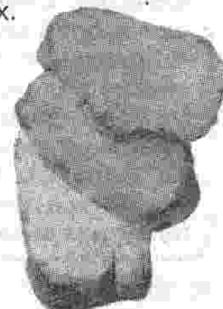
• Для любого типа кожи подойдет такая маска: сварите очищенный картофель, разомните его и добавьте молоко (до консистенции густой сметаны), в теплом виде нанесите эту маску на лицо и шею на 10-15 минут, затем снимите маску и протрите лицо огуречным лосьоном.

• Сырой картофель уменьшает отечность и воспаление кожи под глазами, поэтому на мешки под глазами кладут на 10-15 минут срезы свежего картофеля или кашицу из свежего тертого картофеля (ее можно завернуть в марлевую салфетку).

• Не забывайте об уходе за шеей и руками — здесь картошка тоже станет вашим первым помощником. Если руки покраснели, огрубели, покрыты трещинками, то ежедневно делайте маски из двух растертых вареных клубней картофеля с добавлением двух капель глицерина и двух капель огуречного или лимонного сока.



• Для ухода за кожей рук и ног в качестве профилактической меры народная медицина рекомендует отварить картофельные очистки и прогреть в полученном отваре натруженные руки и ноги. Продолжительность процедуры 20-25 минут. В результате кожа рук станет мягкой и эластичной, перестанут слоиться ногти. Подошвы станут мягкими, эта процедура предотвратит образование натоптышей, а также трещин на пятках.



## ХРЕН: ОЧИЩЕНИЕ И СВЕЖЕСТЬ

Хрен наиболее часто используют в качестве отбеливающего средства.

• При веснушках и пигментных пятнах 100 г корней хрена натрите на мелкой терке и залейте 0,5 л столового уксуса. Настаивайте в темной плотно закрытой посуде в прохладном месте в течение недели, после чего 2 ст. ложки настоя поместите в 0,5 стакана холодной кипяченой воды и этим раствором протирайте кожу лица несколько раз в день.

• Хрен применяют и для избавления от угрей. Так, при юношеских угрях лицо и руки моют горячей водой, вытирают чистым полотенцем и наносят кашицу из корней хрена на кожу на 15 минут. Такая маска оказывает, кроме того, еще и отбеливающее действие.



• Улучшает кровообращение, тонизирует и увеличивает упругость кожи такая маска: 1 ст. ложку тертого хрена и 1 ст. ложку пивных дрожжей развести молоком или сливками. Смесь нанести на лицо на 15-20 минут.

• Хрен поможет освежить и тонизировать увядающую, стареющую кожу. Кашицу из тертого хрена смешайте в равных пропорциях со сливками и яичным желтком (если у вас кожа сухая или нормальная) или с яичным белком (если кожа жирная). Маску нанесите на 15-20 минут, затем снимите теплым влажным тампоном и ополосните лицо прохладной водой. Такие маски делают не более 2 раз в неделю; курс лечения — 15-20 масок.

**Срез практически любого овоща можно использовать для протирания кожи лица. Срезы картофеля, огурца, тыквы, кабачка, капусты кольраби подойдут для любого типа кожи, а срезом помидора лучше протирать жирную кожу.**

# МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ И ЖИРНОЙ КОЖИ

- Для жирной кожи очень полезны маски из сливы, крыжовника, смородины, вишни, яблока — практически из любых ягод и фруктов, обладающих кислым вкусом. На чистую кожу наносите кашицу из них или протирайте их срезом или соком.
- Для сухой кожи особенно полезны растения, содержащие слизи: подорожник, мать-и-мачеха, семя льна. Что касается фруктов и ягод, то маски из них для сухой кожи полезно использовать в сочетании с такими компонентами, как сливки, сметана, оливковое масло. Например, давайте сделаем грушевые маски, обладающие противовоспалительным, бактерицидным и вяжущим действием. Маски с мякотью груши полезны при наличии морщин, они омолаживают и освежают кожу. Натертая на терке мякоть груши в качестве маски подойдет для любого типа кожи. Для сухой кожи к кашице из грушевой мякоти целесообразно добавить сливки или оливковое масло, а при жирной коже стоит добавить муку или «Геркулес» мелкого помола. Грушевые маски наносят на 10-15 минут, смывают теплой водой.
- Чудесным косметологом является яблоко. Особенно полезно оно для дряблой, сухой кожи. Вы можете протирать кожу лица и шеи свежеотжатым яблочным соком, оставляя его на коже на 20 минут. Или можно испечь яблоко в духовке и нанести мякоть печеного яблока на лицо на час, затем снимите маску и нанесите питательный крем. Например: вначале для очищения кожи протрите ее оливковым маслом, а затем срезом яблока массируйте лицо снизу вверх круговыми движениями. От таких процедур разглаживаются морщины, кожа приобретает ухоженный вид и долго сохраняет свою молодость.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- **Если у вас сухая кожа, то готовьте состав для фруктово-ягодных масок, смешивая чайную ложку любого свежеотжатого ягодного или фруктового сока с предварительно растертым яичным желтком. Смывайте такие маски сначала теплой, а затем холодной водой.**
- **Если у вас жирная пористая кожа, то взбейте яичный белок до получения плотной пены, добавьте в него сок любых растертых свежих ягод или фруктов. Смывают такие маски теплой водой.**
- **Ягодные и фруктовые маски можно делать и зимой из свежемороженых ягод и фруктов, предварительно разморозив их,— так что подумайте, какие ягоды вам запасти для ухода за лицом зимой.**



**Для подписчиков Молдовы**

**Каталог газет и журналов ГП “Пошта Молдовей” на 2012 год**

**Газеты:**
Раздел 2.8 Народное лечение стр. 22
***Индекс РМ21681 “Бабушкины травки”***

**Журналы:**
Раздел 4.10 Народное лечение стр. 56

***Индекс РМ31764***
***Библиотечка газеты “Бабушкины травки”***

***Индекс РМ31938***
***Энциклопедия “Бабушкины травки”***

***Индекс РМ31937***
***Спецвыпуск газеты “Бабушкины травки”***

**Журналы:**
Раздел 4.7 Кулинарный стр. 55

***Индекс РМ31940***
***Сборник газеты “Наш кулинар”***

## Дорогие читатели!

**Напоминаем Вам, что с октября месяца начинается подписка на 2012 год.**

**Спасибо Вам, что Вы были с нами в 2011 году.**

**Надеемся, что 2012 год для нас всех будет удачным.**

**Напоминаем индекса наших изданий в каталоге подписки:**

**«Бабушкины травки»** (газета) **Индекс: 01859**




**«Бабушкины травки»** (библиотечка + энциклопедия)




+ БАБУШКИНЫ ТРАВКИ ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ! БИБЛИОТЕЧКА ГАЗЕТЫ

**Индекс: 90796**

**«Секреты Вашего здоровья»** (тот же спецвыпуск) **Индекс: 99011**




**«Урожайная грядка»** (газета) **Индекс: 99020**




**«Урожайная грядка»** (сборник) **Индекс: 99021**




**«Наш кулинар»** (сборник) **Индекс: 99016**



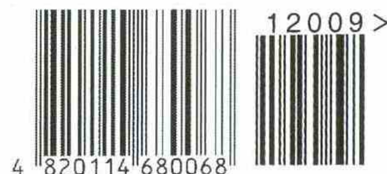

**Внимание для подписчиков «Бабушкины травки» (энциклопедия) 99010.**
**Вы сможете подписаться на это издание под индексом 90796 «Бабушкины травки» (библиотечка + энциклопедия).**

Если кто-то из Вас не получил издание — звоните по тел.: (0522) 24-49-22, 36-14-48.

**С уважением, редакция.**

**Учредитель — ФЛП Тригорло С.М.**
**Издатель — ФЛП Тригорло О.А**
**Регистрационное свидетельство: КВ № 9103 от 27.08.2004 г.**
**Адрес: ул.К.Маркса 36, кв.26**
**г. Кировоград, 25006**
**Тел.: (0522) 24-49-22**

Отпечатано согласно предоставленного оригинал-макета в ООО "Укрполиграфмедиа", г.Киев, ул. Фрунзе, 104-А. Тел.: (044) 205-43-23




Заказ 30 296 Тираж 8 000 экз.